

Дх. 94-8693

Растения

Тканая векторная
новая книжка.
22. (Растительное нитя-
ние).

Дх 94-8693

11-1897

К Р А Т К А Я ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПОВАРЕННАЯ КНИГА.

(РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ).

СОДЕРЖАНИЕ:

Часть 1-я. Общая свѣдѣнія о растительной пищѣ и о приготовленіи ея.
Часть 2-я. Кухня. Наставленія къ приготовленію 101 растительнаго кушанья и припасовъ. — Приложение.



Типографія Высочайше утвержд. Т-ва И. Д. Сытина

МОСКВА. — 1897.

Доволено цензурою. С.-Петербургъ, 7 января 1897 г.

Отъ составителей.

Книга эта предназначена для лицъ, уже знакомыхъ съ основами вегетаріанскаго ученія и желающихъ осуществить его на дѣлѣ. Поэтому, не приводя здѣсь никакихъ доводовъ въ защиту вегетаріанства, мы только старались дать возможно полныя и необходимыя свѣдѣнія о составѣ и приготовленіи пищи изъ растительныхъ продуктовъ, причемъ одной изъ нашихъ цѣлей было не столько указаніе приготовленія разнообразныхъ кушаній, сколько сообщеніе научныхъ и практическихъ свѣдѣній, необходимыхъ для того, чтобы вегетаріанская пища была въ одно и то же время и здорова, и дешева, и вкусна. Для большей убѣдительности, при каждомъ кушаньѣ, рассчитанномъ на 4 человека, мы сообщаемъ приблизительную его стоимость.

Мы покорнѣйше просимъ лицъ, желающихъ пользоваться этой книжкой, по возможности строго выполнять указанныя здѣсь

правила для приготовленія пищи, такъ какъ небрежность въ этомъ отношеніи всегда неизбежно отзывается на здоровьѣ. Въ особенности это очень легко случается тамъ, гдѣ хозяйка не сама готовитъ обѣдъ, а поручаетъ это дѣло прислугѣ, которая, по весьма понятнымъ и извинительнымъ причинамъ, въ способахъ приготовленія пищи руководится не какими-нибудь разумными соображеніями, а обычаемъ, часто вовсе не соответствующимъ требованіямъ разумнаго вегетаріанскаго питанія.

ЧАСТЬ I.

Общія свѣдѣнія о растительной пищѣ
и о приготовленіи ея.

Всякій человѣкъ дорожитъ своимъ здоровьемъ, всякій знаетъ, какъ связываетъ болѣзнь и какъ трудно избавиться отъ нея.

Боль входитъ пудами, а выходитъ золотниками. Да и самое лѣченіе стоитъ всегда дорого. И потому, кажется, слѣдовало бы людямъ заботиться болѣе о томъ, чтобы знать, какъ сохранять и оберегать здоровье, а не о томъ, чтобы отыскивать средства поправлять здоровье послѣ того, когда оно разстроено. Между тѣмъ мы дѣлаемъ какъ разъ наоборотъ: мы придумываемъ сотни разнообразныхъ и дорогихъ лѣкарствъ, а не думаемъ о томъ, какъ намъ вести себя такъ, чтобы не хворать и не нуждаться въ лѣченіи. Здоровье наше въ большинствѣ случаевъ разстраивается отъ нашихъ дурныхъ привычекъ, заставляющихъ насъ отступать отъ законовъ, поставленныхъ для нашей тѣлесной природы. Это отступленіе никогда не проходитъ даромъ, и потому намъ бы слѣдовало узнавать эти законы и отвыкать отъ своихъ дурныхъ привычекъ. Но дѣло-то въ томъ, что мы любимъ эти привычки и не желаемъ съ ними расставаться, и хотя иногда ясно видимъ, что страдаемъ отъ нихъ, но все же надѣемся найти такія средства, чтобы продолжать отдаваться своимъ дурнымъ привычкамъ и въ то же время не страдать отъ нихъ.

Дикія животныя, живущія среди природы по тѣмъ законамъ, которые заложены въ нихъ, и не отступающія

и не умѣющія отступать отъ нихъ, почти никогда не болѣютъ и гораздо сильнѣе и выносливѣе человѣка. Домашнія животныя, которыхъ человѣкъ изымалъ изъ природы и которымъ привилъ разныя привычки, болѣютъ гораздо болѣе дикихъ. У человѣка же нѣтъ ни одной части тѣла, которая не подвергалась бы болѣзнямъ, и среди людей вообще трудно найти человѣка вполне здороваго.

Конечно, человѣку невозможно жить какъ дикія животныя, но исправить свою жизнь, т. е. освободиться отъ дурныхъ привычекъ, ему возможно. Для этого же человѣку нужно знать тѣ законы, по которымъ должна совершаться наша тѣлесная жизнь. Чѣмъ точнѣе будетъ человѣкъ исполнять эти законы, тѣмъ менѣе онъ будетъ болѣть и страдать. Да если кто уже и болѣетъ, то возвращеніе къ жизни, согласной съ тѣлесными законами, есть лучшее средство для поправленія здоровья.

Хотя законы эти просты и удобоисполнимы, но человѣкъ нарушаетъ ихъ во всемъ: и въ устройствѣ своего жилища, и въ своей одеждѣ, и, болѣе всего, въ своемъ питаніи. Человѣкъ и не то, и не такъ, и не столько ѣстъ и пьетъ, сколько ему можно и должно. Поэтому онъ болѣе всего и страдаетъ отъ тѣхъ болѣзней, которыя связаны съ питаніемъ. Болѣе всего другому человѣку вредитъ то, что онъ употребляетъ вино и ѣстъ мясную пищу.

Не говоря уже о томъ, что самое употребленіе въ пищу мяса можетъ быть причиной многихъ болѣзней, но и растительная пища, если она неразумно приготовлена, можетъ быть недостаточна или вредна для здоровья. Въ этомъ отдѣлѣ говорится о томъ, изъ чего состоитъ растительная пища, затѣмъ, какъ она должна пригото-

вляться и, наконецъ, какъ ее должно ѣсть, чтобы не нарушать здоровья.

Въ составъ растительной пищи входятъ хлѣбныя зерна, бобовыя растенія, овощи, грибы, плоды и орѣхи*).

О хлѣбныхъ зернахъ.

Главное растительное питаніе получается изъ хлѣбныхъ зеренъ (пшеница, рожь, ямень, овесъ, просо, гречиха, кукуруза, рисъ и др.), и потому на приготовленіе пищи изъ нихъ должно быть обращено особенное вниманіе. Между тѣмъ наша пища изъ хлѣбныхъ зеренъ: хлѣбъ, каши, кисели, — готовится такъ, что теряетъ значительную долю своей питательности. Для того, чтобы знать, на что именно слѣдуетъ обратить вниманіе при приготовленіи пищи изъ хлѣбныхъ зеренъ, нужно хотя нѣсколько познакомиться съ устройствомъ и составомъ всякаго хлѣбнаго зерна.

Всякое зерно состоитъ изъ сердцевины и оболочки (см. рис. 1-й).

Сердцевина зерна имѣетъ бѣлый цвѣтъ и при помолѣ обращается въ муку. Мука состоитъ преимущественно изъ бѣлаго вещества — крахмала, который находится почти во всѣхъ растеніяхъ и составляетъ самую необходимую часть растительной пищи. При пережевываніи пищи во рту крахмалъ смѣшивается со слюною и превращается въ сахаръ. Въ этомъ всякій можетъ убѣдиться, долго жуя хлѣбъ во рту, — онъ почувствуетъ

*) Въ концѣ этого отдѣла приложенъ списокъ наиболѣе распространенныхъ, дешевыхъ растеній, употребляемыхъ человѣкомъ въ пищу.

сладкій вкусъ. Въ видѣ сахара крахмалъ и долженъ поступать въ желудокъ.

Кромѣ крахмала, въ сердцевинѣ зерна есть еще незначительное количество *масла*.

Оболочка. Оболочка составляетъ твердый, кожистый покровъ зерна и такъ какъ желудкомъ совершенно не

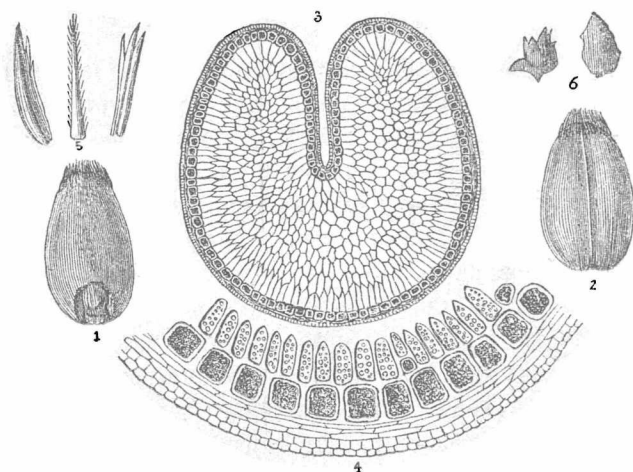


Рис. 1-й. Пшеничное зерно и его части. 1. Зерно, наружный зародышъ и бородка. Увеличено. 2. Зерно, оборотная сторона. Увеличено. 3. Поперечный разрѣзъ зерна. Сильно увеличено. 4. Самая наружная часть зерна; пять наружныхъ слоевъ отрубей, крупныя глютеновыя клѣточки и внутреннія клѣтки крахмала. 5. Раздробленная мякина, ости и т. п. изъ „цѣльной муки“. 6. Клочки отрубей.

переваривается, то при выдѣлкѣ муки обыкновенно отбрасывается въ видѣ отрубей. Это и есть одна изъ коренныхъ ошибокъ при приготовленіи муки. Дѣло въ томъ, что вмѣстѣ съ кожистыми отрубями отходитъ самый наружный слой сердцевины. Въ этомъ слой заключаются особое вещество—*глютенъ*, очень похожее на яичный *бллокъ* и очень

важное для питанья. Въ самыхъ же отрубяхъ заключаются минеральныя вещества (различныя соли), которыя необходимы для здороваго состава крови и для сохраненія здоровья и крѣпости костей и зубовъ.

Такимъ образомъ зерно заключаетъ въ себѣ: крахмалъ, масло, растительный бѣлокъ и соли.

Всѣ эти вещества необходимы для питанія, и всѣ они заключаются въ хлѣбныхъ зернахъ въ такомъ именно количествѣ, какое нужно для здоровой пищи. Поэтому очень важно, чтобы при приготовленіи пищи не терялось ни одно изъ этихъ веществъ. Въ этомъ отношеніи должно быть обращено особенное вниманіе на приготовленіе хлѣба и кашъ, такъ какъ то и другое, если они разумно приготовлены, могутъ составлять единственную пищу человѣка въ теченіе цѣлыхъ мѣсяцевъ.

О х л ѣ б ѣ.

Для того, чтобы изъ зерна сдѣлать хлѣбъ, зерно прежде всего мелютъ, затѣмъ готовятъ изъ него тѣсто, даютъ ему бродить или киснуть и, наконецъ, пекутъ.

При превращеніи зерна въ муку поступаютъ двояко: или пускаютъ въ жернова цѣльное зерно, и тогда получается цѣльная сѣрая мука, или предварительно обдираютъ зерно, удаляя съ него отруби и перемалывая на муку только бѣлую, крахмальную сердцевину зерна. Такимъ способомъ получается изъ пшеницы крупчатая, а изъ ржи неклеванная мука. Такіе сорта муки бѣлѣе на видъ, нѣжнѣе на вкусъ, но изъ нихъ вмѣстѣ съ отрубями удаляются и бѣлокъ и соли. Потерю бѣлка еще можно возмѣстить употребленіемъ въ пищу растений бо-

гатыхъ бѣлками (напримѣръ: горохъ, чечевица, фасоль и др.), но соли съ отрубями пропадаютъ безвозвратно. Между тѣмъ соли эти необходимая вещь для здоровья зубовъ и костей. Чтобы убѣдиться въ этомъ, стоитъ сравнить здоровые, бѣлые зубы рабочихъ людей, питающихся простымъ чернымъ хлѣбомъ, съ больными, испорченными зубами состоятельныхъ классовъ, воспитывающихся на бѣломъ крупичатомъ хлѣбѣ *).

Для здороваго питанія очень важно, чтобы отруби не откидывались при приготовленіи муки. Поэтому вегетарианцы всегда предпочитаютъ хлѣбъ изъ цѣльной муки — бѣлому или пеклеванному хлѣбу. Они находятъ, что хлѣбъ изъ цѣльной муки не только очень питателенъ, но всегда поддерживаетъ въ исправности пищевареніе и является цѣлебнымъ средствомъ въ нѣкоторыхъ болѣзняхъ.

Въ отдѣлѣ «Кухня» указаны способы приготовленія вегетарианскихъ хлѣбовъ. Тамъ, гдѣ затруднительно доставать муку изъ цѣльной пшеницы, напримѣръ въ городахъ, всегда лучше ѣсть простой черный хлѣбъ, чѣмъ бѣлый, который бываетъ только причиной запоровъ, малокровія и другихъ болѣзней. Можно также къ 10 фунтамъ крупчатой муки прибавить 1 фунтъ свѣжихъ

*) На сколько важно для здоровья присутствіе въ пищѣ солей, можно судить по тому, что докторъ Г. Ламанъ въ книгѣ своей („Діетическое измѣненіе нормальнаго состава крови, какъ основная причина всѣхъ болѣзней“. 1896 г. Ц. 1 руб. 50 коп.) признаетъ отсутствіе солей, происходящее отъ неразумнаго выбора и приготовленія пищи, главной причиной многихъ и между прочимъ слѣдующихъ болѣзней: малокровіе, блѣдная немочь, малокровное ожирѣніе и малокровное худосочіе, острый и хроническій ревматизмъ, подагра, ударъ, мочесахарное изнуреніе, золотуха, чахотка, цынга, воспаленіе почекъ, ракъ, нервныя болѣзни и тяжелые роды и др.

отрубей и изъ этой смѣси печь хлѣбы, которые будутъ нѣсколько приближаться къ хлѣбамъ изъ цѣльной муки.

При приготовленіи другихъ кушаній, для которыхъ употребляется мука (кисели, клецки, галушки, вареники и т. п.), точно такъ же всегда слѣдуетъ предпочитать цѣльную муку крупичатой.

О крупахъ.

При выдѣлкѣ крупъ дѣлается обыкновенно та же ошибка, какъ и при приготовленіи муки. Для полученія болѣе цѣнныхъ сортовъ крупъ зерно предварительно обрушивается, т. е. съ него удаляются отруби. Такъ для приготовленія манной крупы обрушивается пшеница; для смоленской — гречиха; для перловой — особый сортъ ячменя. Такое изготавленіе крупъ точно такъ же лишаетъ ихъ питательности, какъ и крупичатую муку, и потому при приготовленіи кушаній всегда слѣдуетъ предпочитать цѣльныя крупы — обрушеннымъ.

Употребительнѣйшія крупы суть: гречневая (ядрица и продѣльная), пшенная, ячневая, рисъ, полба и овсяная. Можно приготовить крупу и изъ пшеницы, кукурузы. Должно обратить особенное вниманіе на овсяную крупу. Овесъ очень питателенъ и очень легко переваривается даже слабыми желудками, и потому особенно слѣдуетъ совѣтовать матерямъ замѣнять для дѣтей разные чаи и бульоны жидкой овсянкой, легко и быстро приготовляемой и очень любимой дѣтьми. Какъ народы, питающіеся въ изобиліи овсомъ (шотландцы), такъ и дѣти, вырастающія на немъ, имѣютъ крѣпкое, здоровое тѣло.

Дать общія указанія того, какъ варить различныя

каши, очень трудно. Тутъ все зависитъ отъ качества крупъ, устройства печи или плиты и т. п. Этотъ родъ кушаній настолько распространенъ, что гораздо скорѣе можно выучиться ихъ приготовленію отъ другихъ, чѣмъ по книгѣ.

О бобовыхъ растеніяхъ.

Кромѣ хлѣбныхъ зеренъ, въ пищу употребляются въ большомъ количествѣ еще зерна такъ называемыхъ бобовыхъ или стручковыхъ растеній. У насъ есть три распространенныхъ бобовыхъ растенія: горохъ, чечевица и фасоль. Въ другихъ мѣстахъ употребляютъ въ пищу другія бобовыя растенія: конскіе бобы, лупинъ, вику, лобію и др. Бобовыя растенія по своему составу очень похожи на хлѣбныя растенія, но въ нихъ очень много растительнаго бѣлка, и поэтому они скорѣе всякаго другого растенія могутъ замѣнить мясо, къ тому же они очень дешевы. Они очень хороши какъ добавленіе къ хлѣбной пищѣ, такъ какъ бѣлка въ нѣкоторыхъ сортахъ муки (ржаной, ячменной) сравнительно немного. Но бобовыя зерна обыкновенно скоро прѣдаются, поэтому употреблять ихъ слѣдуетъ не болѣе какъ разъ или два въ недѣлю.

Свѣжія или *зеленія* бобовыя зерна слѣдуетъ ставить на огонь прямо въ кипящей водѣ.

Для того же, чтобы *зрѣлыя* или *сухія* бобовыя зерна хорошо разварились, надо соблюдать слѣдующія правила:

1) Непремѣнно намачивать ихъ съ вечера въ холодной водѣ, а на другой день воду слить, налить свѣжей холодной и варить.

2) При варкѣ воды наливать немного, такъ чтобы

она едва покрывала зерна; если вода будет укипать, то подливать понемногу. Когда зерна уварятся до совершенной мягкости, то можно прилить воды побольше и размѣшать.

3) Варить въ мягкой водѣ, лучше всего дождевой или снѣговой; если же такой нѣтъ, то класть въ нее соды самое незначительное количество.

Толстая кожица гороха и фасоли трудно переваривается желудкомъ и вызываетъ пученье и вѣтры. Поэтому слѣдуетъ ее отдѣлать, протирая сваренныя зерна черезъ рѣшето. Иногда въ продажѣ встрѣчается готовый ободраный горохъ. Чтобы бобовыя зерна легко переваривались даже слабымъ желудкомъ, должно, тщательно промывъ ихъ, калить очень теплой водой и мочить до тѣхъ поръ, пока покажутся ростки. Тогда варить въ той же водѣ, въ плотно закрытомъ сосудѣ. По желанію протереть сквозь сито.

Объ овощахъ.

Употребленіе въ пищу овощей у насъ, къ сожалѣнію, очень мало распространено и на нихъ обыкновенно смотрятъ такъ, какъ будто они не имѣютъ никакой питательности, и поэтому приготовляются они большею частью какъ приправа къ другимъ кушаньямъ. Между тѣмъ овощи очень важны сами по себѣ, если не по своей питательности, то какъ средство, предупреждающее различныя болѣзни. Поэтому очень важно, чтобы люди, питающіеся растительной пищей, употребляли по возможности больше овощей, тѣмъ болѣе, что овощи, при выращиваніи въ своемъ огородѣ, очень дешевы, и кроме того есть много дикихъ растений, которые съ поль-

зой могутъ употребляться въ пищу. Но для того, чтобы овощи при приготовленіи изъ нихъ пищи не потеряли своихъ полезныхъ свойствъ, необходимо соблюдать нѣкоторыя правила, такъ какъ тѣ ошибки, которыя дѣлаются при приготовленіи изъ зеренъ муки и крупъ, повторяются и при приготовленіи кушаній изъ овощей. Съ овощами обыкновенно поступаютъ такъ, что воду, въ которой они варились, сливаютъ, а вываренные овощи употребляютъ въ пищу. При этомъ такъ же, какъ и при удаленіи отрубей изъ муки, теряются всѣ соли, такъ какъ онѣ легко растворяются въ водѣ и потому выливаются вмѣстѣ съ нею. Между тѣмъ солей въ нѣкоторыхъ овощахъ (щавель, молодая кропива, салатъ, шпинатъ и др.) очень много, и потому нужно стараться, чтобы онѣ не терялись. Для этого слѣдуетъ совершенно оставить способъ вывариванія, а употреблять одинъ изъ семи слѣдующихъ:

1) *Жаренье* въ маслѣ, какъ жарятся картофель, тыква, кабачки.

2) *Тушенье*, при которомъ наръзанный на кусочки овощъ кладется съ приправами въ кастрюлю, наливается немного воды, плотно закрывается крышкой и ставится на небольшой огонь. Укипающая вода доливается по одной ложкѣ.

3) *Варка*. Овощи варятся въ водѣ и затѣмъ наваръ подправляется мукою. Такъ готовятся щи, борщъ и другіе супы и похлебки.

4) *Печенье*. Овощи: картофель, рѣпа, свекла, брюква пекутся или въ духовомъ шкапу, или въ золѣ въ печкѣ. Это лучшій способъ приготовленія овощей, такъ какъ при этомъ теряется значительное количество воды, которой въ овощахъ слишкомъ много.

5) *Паренье*. Овощи кладутся въ горшокъ, который накрывается крышкой или переворачивается вверхъ дномъ и въ такомъ видѣ ставится въ вытопленную печь. Способъ тоже очень хорошій.

6) *Протирка*. Овощи протираются на теркѣ, затѣмъ немного разбавляются водой и варятся на медлен-

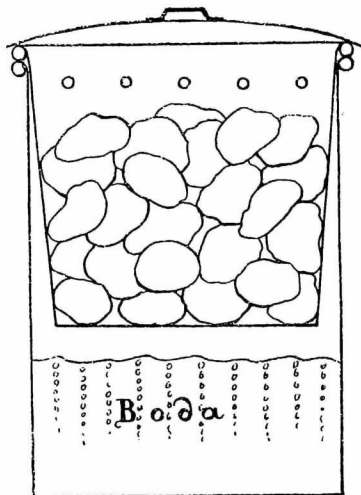


Рис. 2-й. Паровая кухня въ разрѣзѣ.

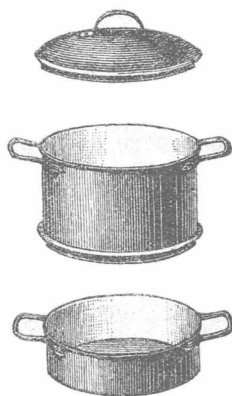


Рис. 3-й. Котелокъ для варки овощей.

номъ огнѣ. Или очищенные овощи варятся въ водѣ, затѣмъ разминаются, разбавляются непременно той же водой, въ которой варились. Такъ готовятся пюре или протирушки изъ картофеля, рѣпы, земляныхъ грушъ и т. п.

7) *Варка на пару*. Для этого способа варки необходимъ особый снарядъ—паровая кухня, устройство котораго состоитъ въ слѣдующемъ.

Дѣлается желѣзное ведро, въ него вставляется другое ведро, не достающее до дна перваго на одну треть и

имѣющее наверху заплечики, которыми оно виситъ на наружномъ ведрѣ. Внутреннее ведро къ низу суживается и все пробито дырочками. Сверху весь снарядъ покрывается крышкой (см. рис. 2). Въ наружное ведро наливается вода такъ, чтобы она не доставала до дна дыряваго ведерка. Въ дырявое ведерко накладывается овощъ, затѣмъ оно опускается въ наружное ведро, кухня накрывается крышкой и все ставится на огонь. Удобнѣе всего варить такъ на плитѣ, таганѣ или керосинкѣ.

Размѣры паровой кухни зависятъ отъ числа лицъ, на которыхъ готовится кушанье. Для четырехъ человѣкъ размѣры кухни должны быть слѣдующіе: внутреннее дырявое ведерко въ поперечникѣ вверху—4 вершка, внизу— $3\frac{1}{2}$ вершка, въ вышину—4 вершка; наружное ведро въ вышину—6 вершковъ.

Кромѣ того въ городахъ продаются готовые котелки для варки овощей на пару. На рисункѣ 3-мъ изображенъ такой котелокъ въ разнятомъ видѣ *).

Паровую кухню слѣдуетъ имѣть въ каждомъ хозяйствѣ, особенно вегетаріанскомъ, но въ случаѣ необходимости ее можно замѣнить болѣе простымъ устройствомъ. Напримѣръ, на дно простого чугунка или горшка можно положить деревянную рѣшетку и на нее овощи, а подъ нее налить воду и накрыть крышкой. Такая паровая кухня менѣе удобна, но болѣе дешева и доступна.

Должно помнить, что капуста, рѣпа, брюква, морковь и всѣ другіе свѣжіе зеленые овощи никогда не должны ставиться на огонь въ холодной водѣ, такъ какъ отъ этого они теряютъ и вкусъ и силу; растенія эти кладутся въ кастрюлю только тогда, когда вода въ ней

*) Такой котелокъ въ магазинѣ Пиларь (Москва, Мясницкая, домъ Музея, рядомъ съ Почтамтомъ) стоитъ около двухъ рублей.

уже закипитъ. Но предварительно слѣдуетъ обварить ихъ кипяткомъ, который сливается вонъ, а растенія кладутся въ другую кипящую воду, гдѣ они варятся окончательно.

Обварка эта дѣлается для того, чтобы извлечь сильныя горькія или дурно пахнушія составныя части, содержащіяся въ этихъ растеніяхъ.

Такую обварку можно дѣлать передъ всѣми вышеуказанными способами варки овощей.

Между всѣми овощами по своему составу долженъ быть выдѣленъ картофель.

По богатству крахмала онъ приближается къ хлѣбу, но благодаря обилію въ немъ воды онъ не можетъ служить исключительной пищей, такъ какъ его приходилось бы съѣдать слишкомъ большія количества (отъ 8 до 10 фунтовъ въ день, какъ ѣдятъ тѣ ирландцы, которые питаются почти исключительно картофелемъ), но какъ добавленіе къ хлѣбу, въ смѣси съ зелеными овощами, онъ незамѣнимъ. И потому на хорошее приготовленіе картофеля слѣдуетъ обратить особенное вниманіе. Лучшій картофель — это варенный на пару и печеный.

При варкѣ на пару въ картофелѣ сохраняются всѣ соли и растворимыя части, которыя замѣтно отличаютъ его по вкусу отъ варенаго обыкновеннымъ способомъ. При печеніи кромѣ того изъ него испаряется много воды — около трети, и это дѣлаетъ его болѣе питательнымъ.

Объ огородѣ.

Для запасовъ и для того, чтобы имѣть свои свѣжіе овощи, очень полезно при каждомъ вегетаріанскомъ хозяйствѣ имѣть свой небольшой огородъ. Въ настоящей

краткой книжкѣ нѣтъ возможности дать всѣхъ свѣдѣній объ уходѣ за огородомъ, и для этого советуемъ прочесть руководства по огородничеству *), здѣсь же сообщимъ только размѣры небольшого огорода, достаточнаго для 4 человѣкъ.

Для продовольствія 4 человѣкъ нужно слѣдующее количество наиболѣе употребительныхъ овощей: картофеля—40 пудовъ, свеклы (бураковъ)—20 пуд., брюквы—5 пуд., рѣпы—5 пуд., моркови—3 пуд., луку—3 пуд., капусты—20 пуд., огурцовъ—25 мѣръ, фасоли—1 пудъ, рѣдьки зимней—2 мѣры, гороху—2 пуда.

Для того, чтобы получить это количество овощей и кромѣ того овощей, нужныхъ только для лѣтняго употребленія, какъ-то: салатъ, редисъ, сахарный горохъ, томаты **), (которые можно заготавливать и на зиму), кукурузу и другую зелень, при среднемъ урожаѣ необходимо слѣдующее количество хорошо обработанной земли: подъ картофель — 60 кв. сажень; подъ свеклу (бураки)—30 кв. сажень; подъ капусту и огурцы—50 кв. сажень, подъ рѣпу, брюкву, морковь, сельдерей, петрушку, лукъ, фасоль — 50 кв. сажень; подъ кукурузу, томаты, сахарный и простой горохъ, редисъ, рѣдку зимнюю, салатъ и другую зелень — 50 кв. сажень. Тыквы сажаются кругомъ огорода.

*) Для этой цѣли можемъ указать слѣдующія книжки: „Какъ ухаживать за огородомъ“. Изд. „Посредника“. Ц. 3 коп. „Общедоступное руководство къ огородничеству“. Е. Аверкіевой. Ц. 35 к. „Огородничество“. Шубелера. Изд. Павленкова. Ц. 60 коп. „Русскій огородъ, питомникъ и плодовый садъ“. Р. И. Шредера. Ц. 2 р. 50 коп.

**) *Томаты* — иначе называются *помидорами*, *помдамурами*, въ нѣкоторыхъ мѣстностяхъ — *красненькими*, даже *баклажанами*, хотя баклажанъ совсѣмъ другой плодъ.

Слѣдовательно, всей земли подъ огородъ для 4 чело-
вѣкъ надо 240 кв. саженой или одну десятую часть де-
сятины. И это количество нужно въ томъ случаѣ, если
земля не особенно хороша, т. е. не чистый черноземъ,
а съ небольшою примѣсью глины или песку, и если
огородъ ведется по общепринятой системѣ. При чистомъ
же черноземѣ или хорошо удобренной землѣ и при при-
мѣненіи къ устройству огорода и выращиванію овощей
улучшенныхъ способовъ, какъ это дѣлается во Франціи
и вообще за границей, пространство земли, необходимое
для полученія количества овощей, достаточнаго для
продовольствія четырехъ человекъ на круглый годъ,
можетъ быть значительно уменьшено. Порча овощей во
время зимы имѣется въ виду при этомъ расчетѣ.

О грибахъ.

Грибы очень питательная пища. Они содержатъ бѣлка
вдвое больше, чѣмъ пшеница; кромѣ того въ нихъ есть
довольно много жиру, сахару и различныхъ солей.

Не всѣ грибы можно употреблять въ пищу: среди
нихъ есть немало ядовитыхъ или, во всякомъ случаѣ,
опасныхъ *). Для того, чтобы подозрительные грибы
(напр., сморчки) можно было ѣсть безопасно, ихъ должно
обваривать или вымачивать въ водѣ, лучше всего под-
кисленной уксусомъ. Послѣ этого грибы дѣлаются со-
вершенно безвредными. Многие съѣдобные грибы дѣ-
лаются вредными, когда перерѣбуютъ или испортятся отъ

*) Въ концѣ этого отдѣла указаны всѣ съѣдобные грибы, встрѣ-
чающіеся въ Россіи. Желаящимъ ближе познакомиться съ гри-
бами советуемъ прочесть книгу: „Главнѣйшіе съѣдобные и вредные
грибы“. Д-ра А. Н. Симонова. Рисунки Е. Бемъ. 1889 г. Ц. 2 руб.

чего-нибудь, поэтому въ пищу слѣдуетъ употреблять только грибы вполне здоровые, не испортившіеся и не перезрѣлые. Грибы надо считать довольно удобоваримою пищею, но для этого они должны быть вполне размягчены варкою, жареньемъ или другимъ способомъ приготовления. Кромѣ того при приготовленіи грибовъ не слѣдуетъ употреблять слишкомъ много масла.

Грибы употребляются въ пищу въ свѣжемъ, соленомъ и сухомъ видѣ. Но самый употребительный видъ — сухіе грибы, которые легко и удобно сохраняются впрокъ и составляютъ приправу многихъ кушаній. На каждого человѣка въ годъ нужно приблизительно 20 фунтовъ сухихъ грибовъ. Это, если каждый день ѣсть горячее съ грибами и черезъ день соусъ или жареные грибы, или вообще кушанья, въ которыхъ требуется больше грибовъ, чѣмъ въ горячія. Для жаренья надо брать грибы крупные, они и продаются отдѣльно и стоятъ, по крайней мѣрѣ, втрое дешевле, а жареные они очень вкусны и питательны. Если же готовить съ грибами только горячее и изрѣдка соусъ или жареные грибы, то довольно и 10 фунтовъ въ годъ на человѣка.

Для примѣси къ кушаньямъ лучше всего употреблять сухіе грибы въ видѣ порошка, приготовленіе котораго указано въ отдѣлѣ запасовъ.

О плодахъ и ягодахъ.

Лучшій способъ употребленія въ пищу плодовъ и ягодъ — ѣсть сырыми. Только въ такомъ видѣ они сохраняютъ свойственный имъ запахъ и свѣжесть. Въ зимнее же время, когда свѣжіе плоды очень дороги, кушанья могутъ быть приготовляемы изъ сушеныхъ плодовъ, ко-

торыя значительно дешевле свѣжихъ и легко сохраняются.

При приготовленіи изъ плодовъ отвара (компота) не слѣдуетъ класть сахара, — лучше положить сладкихъ плодовъ — винныхъ ягодъ.

Въ тѣхъ случаяхъ, когда нужно, чтобы сушеные плоды, при употребленіи ихъ въ нѣкоторыя кушанья, были предварительно намочены, слѣдуетъ сначала перемыть ихъ въ холодной водѣ, затѣмъ намочить, и воду, въ которой они мокли, не выливать, а употребить въ то же кушанье.

О приправахъ.

Изъ приправъ въ вегетаріанской кухнѣ допускаются только масло, соль, сахаръ и кислоты.

Нѣкоторыя приправы, какъ горчица, прямо не идутъ къ растительной пищѣ; кромѣ того всѣ острые приправы должны считаться вредными, такъ какъ онѣ вызываютъ раздраженіе желудка, неестественный аппетитъ и жажду. Поэтому изъ вегетаріанской кухни исключаются горчица, перецъ, лавровый листъ, гвоздика и т. п.

Всѣ кушанья, помѣщенные въ этой книжкѣ, надо готовить на какомъ-нибудь *растительномъ маслѣ*: подсолнечномъ, конопляномъ, льняномъ, горчичномъ, орѣховомъ, смотря по тому, кто къ какому привыкъ, и по мѣстности, гдѣ какое можно имѣть. Говоря о маслѣ, мы не будемъ упоминать, съ какимъ именно. Цѣна первыхъ трехъ приблизительно бываетъ одинакова, горчичное почти вдвое дороже. Выставляя стоимость каждаго кушанья, мы будемъ имѣть въ виду масло подсолнечное, конопляное или льняное, какъ болѣе употребительныя и дешевыя. Если же кто будетъ готовить кушанья на горчичномъ

маслѣ, то столъ будетъ стоить на нѣсколько копеекъ, приблизительно около рубля въ мѣсяцъ, дороже.

Растительныя масла необходимо приобрѣтать по возможности свѣжими и безъ малѣйшей горечи.

Соль нѣкоторыми вегетаріанцами считается ненужной и вредной, вызывающей неестественную жажду, и они по нѣсколько лѣтъ обходятся безъ нея. Хотя вредъ, причиняемый солью, незначителенъ, но все-таки слѣдуетъ употреблять ее по возможности меньше. Потребность въ соли возникаетъ преимущественно вслѣдствіе естественнаго стремленія замѣнить ею ту потерю природныхъ солей въ пищѣ, которая происходитъ благодаря неразумному приготовленію ея.

Сахаръ избѣгается также многими вегетаріанцами, какъ и соль. Они находятъ, что сахаръ вызываетъ чрезмерную жажду и производитъ болѣзни. Они считаютъ, что сахара находится достаточно въ пищѣ, и искусство приготовления ея въ томъ и заключается, чтобы сохранить природную сладость растений. Даже лукъ, искусно приготовленный, становится сладкимъ. Во всякомъ случаѣ употребленіе сахара должно быть ограничено.

Изъ *кислотъ* вегетаріанцы употребляютъ преимущественно природныя растительныя: щавель, клюкву, лимонъ, барбарисъ, томаты. Кислоты, получаемыя отъ броженія, какъ-то: уксусъ—по возможности избѣгаются; уксусная же эссенція должна считаться положительно отравой.

Кромѣ того для приправы ко многимъ кушаньямъ идетъ петрушка, которую можно имѣть въ хозяйствѣ круглый годъ зеленой.

О напиткахъ.

Лучшій, здоровый, природный и доступный напитокъ есть чистая вода, безъ всякихъ примѣсей и приготовленія.

Вино отрицается огромнымъ большинствомъ вегетаріанцевъ и потому, что оно опьяняетъ всегда, во всякихъ количествахъ, и потому, что оно всегда вредно. О всѣхъ разнообразныхъ и многочисленныхъ пагубныхъ послѣдствіяхъ употребленія спиртныхъ напитковъ здѣсь нѣтъ возможности распространяться, — желающіе ближе познакомиться съ этимъ вопросомъ пусть прочтутъ любую книжку, касающуюся этого предмета.

Чай тоже избѣгается многими вегетаріанцами вслѣдствіе его дороговизны и его вліянія на нервы и мозгъ. Привычка пить чай черезчуръ горячимъ вредитъ зубамъ и располагаетъ къ простудѣ. Кромѣ того, при чаѣ почти неизбѣжно употребленіе сахара. Вмѣсто обыкновеннаго китайскаго чая вегетаріанцы употребляютъ чай изъ мѣстныхъ травъ, обладающихъ пріятнымъ вкусомъ, но не имѣющихъ вредныхъ свойствъ обыкновеннаго чая.

Кофе избѣгается по тѣмъ же причинамъ, какъ и чай. Вмѣсто обыкновеннаго кофе вегетаріанцы употребляютъ кофе изъ пережженныхъ хлѣбныхъ зеренъ: ячменя, пшеницы, ржи, и изъ овощей и плодовъ: моркови, яблоковъ, винныхъ ягодъ. Такой кофе очень питателенъ.

Хорошій напитокъ составляетъ *овсянка*, приготовленіе которой указано въ отдѣлѣ «Кухня».

Относительно другихъ напитковъ, какъ квасъ и т. п., нѣтъ опредѣленнаго мнѣнія. Но во всякомъ случаѣ слѣдуетъ замѣтить, что не слѣдуетъ пить одновременно съ ѣдою. Въ пищѣ мы принимаемъ достаточно воды въ видѣ

суповъ, похлебокъ и т. п. Присутствіе же излишней воды разжижаетъ пищеварительные соки и останавливаетъ и ослабляетъ пищевареніе. Разумнѣе всего пить за полчаса до ѣды и не раньше какъ черезъ два часа послѣ нея. Привыкшіе пить во время ѣды могутъ очень скоро отвыкнуть отъ этой привычки, особенно если будутъ умѣренны въ употребленіи соли и сахара.

Составленіе обѣдовъ.

При составленіи обѣдовъ слѣдуетъ сообразоваться съ тѣмъ, чтобы въ обѣдѣ не были одни мучныя или одни овощныя кушанья. Это непріятно для вкуса и недостаточно для питанія. Необходимо соединять тѣ и другія, такъ чтобы мучному супу соотвѣтствовало овощное второе, овощному супу — мучное второе.

Вообще не слѣдуетъ гнаться за такимъ разнообразіемъ кушаній, какъ это дѣлается при мясномъ столѣ. Вегетаріанская пища способствуетъ улучшенію вкуса, очищенію и утонченію его, и привыкшіе къ растительной пищѣ удовлетворяются немногими и незамысловатыми кушаньями и находятъ ихъ достаточно вкусными.

Лучшее время для ѣды — 7 ч. утра, 12 ч. дня и 8 ч. вечера. На завтракъ слѣдуетъ варить какое-либо мучное. На ужинъ употреблять то, что остается отъ обѣда.

Хлѣбъ ржаной или вегетаріанскій долженъ всегда въ достаточномъ количествѣ подаваться къ столу. Нечего опасаться для здоровья обилія мучнистыхъ кушаній въ вегетаріанскомъ столѣ. Мучнистыя кушанья вредны и вызываютъ излишнюю полноту тѣла лишь при сидячей жизни и тогда, когда они приготовлены съ большимъ

количествомъ масла и сахара, которыхъ должно вообще по возможности избѣгать.

Пищу не слѣдуетъ ѣсть слишкомъ горячей, а скорѣе теплой. Горячая пища способствуетъ порчѣ зубовъ и разслабляетъ желудокъ.

О посудѣ.

Лучшая посуда для кухни—каменная, гончарная. Обязанная проволокой, она можетъ служить около года. Кромѣ своей дешевизны, она имѣетъ то преимущество, что она совершенно безвредна. Чугунная поливная (эмалированная) посуда тоже сравнительно недорого и можетъ замѣнить ее, но въ ней иногда чернѣетъ приготовляемое кушанье, особенно, когда полива потрескается и сойдетъ.

Мѣдной посуды лучше всего не употреблять вовсе. Она и дорога и требуетъ ухода и кромѣ того иногда передаетъ кушаньямъ вредныя свойства мѣди.

Посуда, въ которой будетъ вариться борщъ, супъ, жидкія каши и, вообще, всѣ горячія, для нашей пропорціи, считая на четырехъ человѣкъ, должна вмѣщать въ себѣ не меньше 9 или 10 стакановъ воды, но такъ, чтобы вода занимала не больше двухъ третей посуды; одна треть должна быть свободной, чтобы вмѣстить различные корни и приправы. Сказавши это, мы не будемъ говорить о количествѣ воды, нужной для каждого горячаго. Доливать горячее лучше, если есть возможность, кипяченой водой и не меньше какъ за полчаса до ѣды.

Варка вегетаріанскихъ кушаній не занимаетъ много времени. На приготовленіе и варку достаточно $1\frac{1}{2}$ — 2 часовъ. Уборка стола послѣ ѣды и мытье посуды со-

вершается тоже быстро, такъ какъ вегетаріанская пища не заключаетъ въ себѣ такихъ жировъ, какъ мясная, которые требуютъ тщательнаго мытья посуды горячей водой.

Стоимость кушаній.

Стоимость кушаній, помѣщенныхъ въ этой книгѣ, проверена опытомъ; конечно, можетъ быть ошибка въ копейкахъ.

Стоимость овощей и другихъ продуктовъ поставлена по столичнымъ цѣнамъ. Кто же будетъ жить въ деревнѣ, имѣть свой огородъ, или даже покупать и дѣлать на зиму запасы, тому всѣ овощи будутъ стоить гораздо дешевле. Такъ, напр., по городскимъ цѣнамъ на нашу порцію для борща капусты и бураковъ надо копеекъ на 7, а въ деревнѣ копейки на 3. Въ городѣ картофель самый дешевый 30 копеекъ мѣра, а въ деревнѣ самый дорогой 30 коп., средняя цѣна 12—15 коп. мѣра; такъ и во всемъ. Грибы мы цѣнимъ по 60 коп. за фунтъ, но ихъ можно зимой покупать по 35—40 коп. за фунтъ, тогда будетъ большая разница въ цѣнѣ, такъ какъ грибы самый дорогой и самый употребительный продуктъ вегетаріанскаго стола.

Можетъ-быть, люди, которые не занимаются сами приготовленіемъ для себя пищи, а только даютъ для этого деньги нанятымъ поварамъ и кухаркамъ, удивятся и не повѣрятъ, что вегетаріанскій обѣдъ будетъ стоить такъ дешево. На это мы скажемъ, что только въ такомъ случаѣ такъ дешево будетъ стоить обѣдъ, если его будутъ готовить и вообще вести хозяйство не нанятые повара и кухарки, не привыкшіе относиться съ бережливостью къ хозяйскому добру, а люди, ясно со-

знающіе, что аккуратность и экономія какъ въ пищѣ, такъ и вообще во всѣхъ матеріальныхъ нуждахъ—вещь очень важная для жизни людей. Но даже во всякомъ случаѣ вегетаріанская пища будетъ стоить несравненно дешевле мясной и молочной.

Пусть каждый, кто усомнится въ этомъ, только подумаетъ, что стоитъ людямъ содержаніе и уходъ за скотомъ и птицей.

Вѣсъ и мѣра различныхъ продуктовъ.

1 фунтъ муки крупчатой	равняется 3	стаканамъ.
1 ложка муки.....	»	$\frac{1}{4}$ стакана.
1 ф. крупчатой муки.....	»	12 ложекамъ.
1 ф. картофельной муки	»	$2\frac{1}{2}$ стаканамъ.
1 » » »	»	10 ложекамъ.
1 » гречневой муки.....	»	$2\frac{1}{2}$ стаканамъ.
1 » » крупы.....	»	$2\frac{1}{2}$ »
1 » ячной крупы.....	»	$2\frac{1}{3}$ »
1 » пшена.....	»	2 »
1 » перловой крупы.....	»	$2\frac{1}{4}$ »
1 » овсяной крупы.....	»	2 »
1 » фасоли.....	»	2 »
1 » сушенago бѣлаго гороха.	»	2 »
1 » » зеленого » ..	»	$2\frac{1}{4}$ »
1 » чечевицы.....	»	2 »
1 » толченago сахара.....	»	2 »
1 » сахарного песку.....	»	$2\frac{1}{2}$ »
1 » черносливу.....	»	$2\frac{1}{2}$ »
1 » клюквы.....	»	2 »
1 гарнецъ муки.....	»	5 фунтамъ.

1 ф. коноплянаго, подсолнечнаго, льнянаго масла	равняется 22 ложкамъ.
1 ф. толченыхъ сухихъ грибовъ	» 64 чайн. ложк.
1 ф. рису.....	» 2 стаканамъ.
1 ф. маку.....	» 3 »

Богатство растительныхъ продуктовъ, употребляемыхъ человѣкомъ въ пищу.

(Наиболѣе дешевые и распространенные напечатаны жирнымъ шрифтомъ).

Зерна и орѣхи.

Пшеница. — Полба. — Рожь. — Ячмень. — Овесъ. — Рисъ. — Кукуруза. — Гречиха. — Просо. — Сорго. — Росичка и друг.

Чечевица. — Горохъ. — Фасоль. — Бобы. — Казачій горохъ (чина). — Вика. — Рожки сладкіе. — Соя. — Lupинъ. — Лобія и друг.

Миндаль. — Волошскій орѣхъ (лещина). — Орѣхъ простой. — Кокосовый орѣхъ. — Каштанъ. — Макъ и друг.

Плоды и ягоды.

Слива. — Черносливъ. — Терносливъ. — Персикъ. — Абрикосъ. — Груша. — Яблоко. — Финикъ. — Грудная ягода. — Ананасъ. — Гуява. — Вишня. — Лядвенець. — Бананъ. — Апельсинъ. — Лимонъ. — Гранатъ. — Черная вишня. — Терновникъ. — Кизиль. — Айва. — Рябина. — Крушина. — Облипиха. — Калина. — Дыня. — Тыква. — Арбузъ. — Томать. — Баклажанъ. — Вишня перуанская. — Огурецъ. — Виноградъ. — Вияная ягода. — Смородина. — Смородина черная. — Крыжовникъ. — Барбарисъ. — Малина. — Ежеви-

ка. — Шелковица. — Черника. — Морошка. — Паляника. — Голубика. — Куманика. — Клюква. — Брусника. — Земляника. — Клубника и др.

Маслянистыя.

Оливка. — Орѣхъ. — Миндаль. — Буковый орѣхъ. — Кокосовый орѣхъ. — Ленъ. — Подсолнечникъ. — Конопля. — Горчица. — Рыжикъ. — Макъ. — Рѣдька китайская. — Кунжутъ. — Модія.

Коренья и клубни.

Картофель. — Земляная груша. — Бататъ. — Земляной миндаль. — Кервель. — Земляной орѣхъ. — Хороги. — Свекла. — Буракъ. — Рѣпа. — Брюква. — Кольрабія. — Морковь. — Сладкій корень. — Скорцонеръ. — Пастернакъ. — Сахарный корень. — Чеснокъ. — Лукъ. — Рѣдька. — Редисъ. — Хрѣнь и др.

Зеленые или травянистые овощи.

Шпинатъ. — Щавель. — Капуста разныхъ видовъ. — Салатъ. — Спаржа. — Крессъ-салатъ. — Кардонъ. — Амарантъ. — Ревень. — Сельдерей. — Порей. — Одуванчикъ. — Козелецъ. — Портулакъ. — Кервель. — Петрушка. — Цикорій. — Лебеда садовая. — Зоря. — Фенхель. — Бораго. — Артишоки. — Каперсы. — Настурція. — Акація. — Бузина. — Укропъ. — Анисъ. — Тминъ. — Чаберъ и мног. друг.

Г р и б ы.

Трюфель. — Печерица (шампиньонъ). — Опенки. — Подорѣшникъ. — Вишенникъ. — Свинушка. — Рыжикъ. — Волнушка. — Груздь. — Подгруздень. — Поддубень. — Сыроѣжикъ. — Бѣлый грибъ. — Березовикъ. — Осиновикъ. — Масленикъ. —

**Моховикъ. — Печеночный грибъ. — Лисичка. — Ежевикъ. —
Булавникъ. — Дождевикъ. — Сморчекъ. — Строчекъ и др.**

Здѣсь перечислены довольно распространенныя, преимущественно воздѣлываемыя, съѣдобныя растенія, употребляемыя въ одной Европѣ. Кромѣ того, есть много растеній, растущихъ въ дикомъ видѣ и въ Европѣ и въ другихъ частяхъ свѣта, которыя также могутъ употребляться въ пищу, и со временемъ, когда всѣ люди перейдутъ на растительное питаніе, и эти растенія будутъ превращены въ огородные овощи.

Ч А С Т Ь ІІ.

КУХНЯ.

Наставленія къ приготовленію 101
растительнаго кушанья и припасовъ.

ОТДѢЛЪ I.

Горячія: супы, борщи, щи, галушки и т. д.

Общее примѣчаніе. Для всѣхъ горячихъ на нашу порцію, для 4 человѣкъ, достаточно грибовъ 8 золотниковъ, или $\frac{1}{12}$ фунта, а если толченые, то 5 чайныхъ ложекъ. Цѣлые грибы хорошенько вымыть въ холодной водѣ нѣсколько разъ. Какъ тѣ, такъ и другіе надо намочить въ холодной водѣ съ вечера и поставить въ прохладномъ мѣстѣ; въ теплѣ они могутъ окиснуть. Утромъ цѣлые грибы вынуть ложкой, а воду, въ которой мокли, осторожно слить, не болтая, такъ какъ на днѣ всегда почти останется песокъ. Грибы порѣзать,—въ корешкахъ тоже бываетъ песокъ; разрѣзавши, надо вычистить, налить водой, въ которой мокли, и тогда готовить изъ нихъ горячее.

1. Какъ дѣлать заправки для горячихъ. Чтобы не повторять одного и того же для каждого горячаго, которое надо заправлять мукой, мы скажемъ это одинъ разъ. Чтобы заправить борщъ, супъ, рассольникъ и вообще горячія, на нашу пропорцію надо взять 2 стол. ложки масла, вылить одну ложку на горячую сковороду; кто любитъ лукъ, покрошить тонкими кусочками одну или двѣ луковицы, смотря по величинѣ, положить въ масло,

жарить до тѣхъ поръ, пока лукъ станетъ желтый; тогда всыпать двѣ ложки муки, влить другую ложку масла и мѣшать почти не переставая, чтобы мука не пригорѣла, и когда она станетъ желтой—поджарится, снять сковороду, дать мукѣ немного остыть; тогда подливать понемногу того горячаго, которое надо заправлять, или кипяченую воду—въ томъ случаѣ, если горячее выкипѣло и его надо доливать. Подливая жидкость, надо хорошенько растирать муку, чтобы она не была комочками, и когда она станетъ настолько жидка, что будетъ литься изъ ложки, вылить заправку въ горячее. Дать хорошенько прокипѣть и подавать. Муку для заправки можно употреблять, кромѣ пшеничной, гороховую: она хороша для заправки.

Если для горячаго приходится обжаривать коренья, для чего надо двѣ ложки масла, то для заправки кладется тогда 1 ложка.

2. Борщъ. Грибамъ надо дать закипѣть хорошенько. Потомъ покрошить мелко кислый буракъ; если большой, довольно одного, если же маленькіе — два или три, смотря по величинѣ. Капусту также покрошить; если маленькій кочанъ, то цѣлый, а если не очень большой, то половину. Бываютъ очень большіе кочны,—тогда $\frac{1}{3}$ или $\frac{1}{4}$ кочна. 1 морковь, 3 или 4 картофелины порѣзать мелко. Все это положить въ грибной бульонъ, долить, сколько надо, водой, посолить, положить двѣ цѣлыхъ очищенныхъ луковицы, которыя вынуть, когда станутъ мягкими. Когда бураки и капуста уварятся, будутъ со всѣмъ мягкими, тогда заправить, какъ сказано въ № 1. Если борщъ не довольно киселъ, надо по вкусу прибавить перекипяченнаго бурачнаго кваса. Бураки и капусту можно прежде обжарить на сковородѣ. Въ этотъ

борщъ хорошо положить горсть фасоли, которую тоже лучше намочить на ночь; воду, въ которой мочла, слить, а ее положить въ грибы и варить прежде съ ними, такъ какъ фасоль очень долго должна вариться.

Грибовъ на 5 коп., бураковъ — 2 к., капусты — 5 к., масла — 2 к., муки, соли, луку—1 к., моркови, картофеля и фасоли—2 к. *Всего на 17 коп.*

3. **Борщъ изъ печеной свеклы.** Испечь 3 или 4 штуки свеклы или бураковъ, смотря по величинѣ, нашинковать мелко, а также порѣзать 1 морковь, 1 петрушку или 2 луковицы и все это поджарить въ 2 ложкахъ масла. Грибы приготовить, какъ сказано въ примѣчаніи. Всѣ обжаренные корни положить въ грибной бульонъ, прибавить по вкусу перевареннаго бурачнаго квасу, посолить, дать увариться, тогда заправить.

Свеклы—4 коп., грибы—5 коп., масла—2 коп., корни и лукъ—3 к., мука и соль—1 к. *Всего—15 коп.*

4. **Борщъ бурачный.** Взять кислыхъ бураковъ 3 или 4; если большіе, то и меньше; порѣзать длинными тонкими кусочками. Грибовъ столько же, какъ и для всѣхъ горячихъ, цѣлыхъ или грибного порошка, 4 или 5 штукъ картофеля очистить, мелко порѣзать, 2 или 3 цѣлыхъ очищенныхъ луковицы, налить водой, посолить и варить, пока бураки будутъ мягкими. Если будетъ мало кислоты, подлить перевареннаго бурачнаго кваса, заправить, дать закипѣть.

Грибы — 5 к., бураки, лукъ и картофель — 5 к., масло — 2 к., мука и соль—1 к. *Всего — 13 коп.*

5. **Борщъ бурачный съ зеленью.** Этотъ борщъ очень вкусенъ, и его можно готовить съ самой ранней весны и въ продолженіе всего лѣта. Прежде всего его можно

готовить изъ кропивы, щавеля, шпината, бурачныхъ или свекловичныхъ листьевъ. Надо отварить, хорошо перемывши, зелень, а также отварить порѣзанные, какъ обыкновенно для борща, кислые бураки вмѣстѣ съ грибами; можно взять и сухіе бураки, которые надо намочить съ вечера. Отваренную зелень откинуть на сито, порубить, положить въ бураки, еще поварить, потомъ заправить.

Грибы—5 к., бураки—2 к., масло—2 к., зелень, если въ горѣдѣ, копейки 2, а въ деревнѣ ничего не стоитъ; мука, соль и лукъ—1 к. *Всего—12 коп.*

6. **Галушки пшеничныя заварныя.** Взять 8 ложекъ муки, обдать крутымъ кипяткомъ, размѣшать хорошенько, чтобы тѣсто было гладкое; если густо, подбавить еще кипятка настолько, чтобы тѣсто было негусто, тянулось съ ложки. Положить соли, 2 ложки масла и еще хорошенько взбить ложкой. Вскипятить воду, посолить ее немного, положить одну ложку масла съ поджареннымъ лукомъ и бросать въ кипящую воду тѣсто, набирая понемногу небольшою ложкой. Когда галушки всѣ всплывутъ наверхъ, значить—готовы. Такія галушки очень нѣжны и вкусны. Такъ точно можно дѣлать галушки изъ гречневой муки.

Мука—5 к., масло, лукъ и соль—3 к. *Всего—8 коп.*

7. **Лапша съ грибами.** Приготовить и уварить грибы Въ наваръ положить лапшу, приготовленную, какъ сказано въ № 8, посолить, положить 2 ложки масла, кто любитъ, пережареннаго съ лукомъ, дать хорошо прокипѣть, пока лапша уварится.

Грибы—5 к., лапша—3 к., масло и соль—2 к. *Всего — 10 коп.*

8. Какъ дѣлать лапшу и тѣсто для ушковъ и варениковъ. Лапшу лучше дѣлать заранѣе, а не тогда, когда готовить. Взять 2 фун. муки, высыпать на доску, сдѣлать въ ней углубленіе; 2 ложки масла сбить съ 5 — 6 ложками кипяченой тепловатой воды, посолить, лить понемногу въ сдѣланное углубленіе и мѣшать пальцемъ. Когда образуется жидкое тѣсто, надо вмѣсить всю муку, прибавляя, сколько надо, кипяченой воды. Тѣсто надо замѣсить очень круто, какъ можно лучше вымѣсить, разрѣзать на два или на три куса, раскатать качалкой (скалкой) какъ можно тоньше, порѣзать длинными полосками, сложить одна на другую нѣсколько такихъ полосокъ и мелко порѣзать. Порѣзанную лапшу положить на сито и поставить на печь, пока высохнетъ; а лѣтомъ можно сушить на солнцѣ, только прикрыть отъ мухъ. Высушенную лапшу сложить въ мѣшокъ и держать въ сухомъ мѣстѣ. Лапши, сдѣланной изъ 2 ф. муки, на нашу пропорцію хватитъ на 4 или даже на 5 разъ.

9. Разсольникъ или супъ съ огурцами. Очистить штукъ 8 или 10 соленыхъ огурцовъ, смотря по величинѣ, порѣзать ихъ довольно тонко, уварить вмѣстѣ съ грибами, приготовленными какъ сказано въ примѣчаніи. Покрошить одну или двѣ моркови, одну или двѣ зрѣлыхъ луковицы и все это уварить; потомъ, когда огурцы и грибы будутъ почти готовы, положить штукъ 6—8 очищеннаго и нарѣзаннаго картофеля, посолить и, когда картофель почти уварится, заправить, какъ сказано; дать закипѣть. Если разсольникъ не довольно кисель, то передъ заправкой подлить огуречнаго разсола или заправить томатами. Для заправки томаты надо отва-

рить отдѣльно до мягкости, протереть сквозь сито и положить 2 или 3 ложки, смотря по вкусу.

Огурцы—4—5 коп., грибы—5 к., картофель, морковь и лукъ—4 к., масло и мука—2 к. *Всего—15—16 коп.*

10. **Супъ изъ брюквы.** Двѣ или три брюквы вымыть, опустить въ холодную воду, разъ закипятить, вынуть, наръзать кусочками, залить свѣжей уже горячей водой. Когда закипитъ, всыпать $\frac{2}{3}$ стакана намоченныхъ съ вечера ячневыхъ крупъ, дать еще прокипеть и, когда крупа почти уварится, прибавить штукъ 6—7 картофеля, очищеннаго и наръзаннаго ломтиками, посолить, положить 2 ложки масла, если нужно—долить и, когда картофель уварится, подавать.

Брюква и картофель—5—6 к., крупа—2 к., масло и соль—2 к. *Всего—9—10 коп.*

11. **Супъ изъ брюквы простой.** Штуки 2 или 3, смотря по величинѣ, очищенной и мелко изръзанной брюквы положить въ горшокъ, налить водой, посолить, положить луку и поставить, пока уварится. Когда брюква уварится, если надо—долить, заправить мукой съ масломъ, какъ сказано въ № 1.

По этому способу приготовляются супы изъ другихъ корнеплодныхъ растеній.

Брюква или что другое—4—5 к., масло и мука—3 к., соль и лукъ—1 к. *Всего—8—9 к.*

12. **Супъ гороховый.** Взять 3 стакана желтаго сухого гороху, перемыть, съ вечера намочить, утромъ слить воду, въ которой онъ стоялъ ночь, облить горохъ крутымъ кипяткомъ, разварить хорошенъко, если надо—подливать воды; когда уварится, протереть сквозь рѣшето. Двѣ ложки масла поджарить съ мелко порѣзан-

нымъ лукомъ, положить въ протертый горохъ, посолить, если надо—подлить кипятку, дать закипѣть и подавать съ мелкими гренками изъ чернаго хлѣба.

Такъ точно варится супъ изъ бѣлой фасоли и изъ чечевицы.

Горохъ—5 к., масло и лукъ—3 к. *Всего*—8 к.

13. Супъ гороховый другимъ способомъ. Перемыть и намочить съ вечера 2 стакана желтаго сухого гороху; грибовъ, какъ для всѣхъ горячихъ, $\frac{1}{12}$ фунта или 8 золотниковъ, тоже намочить съ вечера. Утромъ слить воду съ гороха, налить свѣжей и уварить хорошенько; грибы порѣзать, посолить и уварить отдѣльно. Когда горохъ уварится, протереть, положить грибы, влить наваръ изъ нихъ, положить 2 ложки масла, поджареннаго съ лукомъ, посолить, поставить въ печь и, когда закипитъ, всыпать, мѣшая, 1 стаканъ гречневыхъ крупъ, дать кипѣть, пока крупа уварится.

Такой же супъ можно варить изъ фасоли и чечевицы. Фасоль и чечевицу тоже надо мочить на ночь, а утромъ воду сливать и наливать свѣжей.

Горохъ—4 к., грибы—5 к., масло, соль и лукъ—3 к., крупа—2 к. *Всего*—14 к.

14. Супъ изъ гороховыхъ стручковъ. Гороховые стручки, когда чистятъ зеленый горохъ, обыкновенно выбрасываются прочь, или ими кормятъ домашнихъ животныхъ. Однако изъ нихъ можно приготовить дешевый и превосходный супъ. Положить гороховыхъ стручковъ столько, чтобы они занимали три четверти той посуды, въ которой будутъ вариться. Посуду надо взять больше той, въ которой варятся вообще всѣ горячія. Налить водой, положить немного кореньевъ и луку, посолить и

уварить хорошенъко. Потомъ откинуть на сито, стручки выжать хорошенъко, супъ заправить мукой съ масломъ. Можно положить немного мелко порѣзаннаго картофеля и, когда картофель уварится, супъ готовъ.

Масло и мука—2 к., соль, картофель и корни—3 к. *Всего—5 к.*

15. **Супъ картофельный.** Взять картофеля, смотря по величинѣ, отъ 10 до 20 штукъ, хорошо перемыть, очистить и положить въ холодную воду. Очищенный картофель всегда надо держать въ холодной водѣ: безъ воды онъ краснѣетъ и теряетъ вкусъ. 1 или 2 моркови, петрушку, сельдерей,—все это очистить, перемыть, порѣзать, сложить въ кастрюлю вмѣстѣ съ цѣлыми или толченными проваренными грибами, приготовленными, какъ сказано въ примѣчаніи, положить 2 цѣлыхъ очищенныхъ луковицы. Когда корни и грибы почти будутъ готовы, положить туда картофель, долить, сколько надо, водой, лучше кипяченой, посолить и дать кипѣть, пока картофель станетъ мягкій. Тогда заправить, какъ сказано въ № 1, дать закипѣть—и супъ готовъ. Луковицы, которыя кладутся въ горячее цѣлыми, надо вынуть, когда онѣ совсѣмъ станутъ мягкими.

Картофель—3 к., грибы—5 к., корни и лукъ—2—3 к., масло, мука и соль—3 к. *Всего—13—14 к.*

16. **Супъ картофельный другимъ способомъ.** Грибы цѣлые или толченые приготовить, какъ сказано въ примѣчаніи. Взять одну брюкву, одну рѣпу и 6 или 8 штукъ картофеля, 1 или 2 моркови, петрушки, сельдерея, 1 или 2 луковицы, все это перемыть, очистить, мелко покрошить, налить холодной водой и хорошо уварить, чтобы всѣ корни стали мягкими. Тогда про-

тереть на рѣдкое сито, вылить обратно въ кастрюлю, положить штукъ 10 или 12 очищеннаго и наръзаннаго картофеля, проваренные грибы съ наваромъ, 2 ложки масла, кто любитъ, поджарить съ 1 луковицей, посолить; если нужно, то долить и дать кипѣть, пока картофель уварится.

Грибы—5 к., картофель—2 к., масло, соль и корни—4 к.
Всего—11 к.

17. Супъ овсяный. Взять $1\frac{1}{2}$ стакана овсяныхъ крупъ, вскипятить воду, всыпать, мѣшая, крупу, посолить и дать хорошенько увариться. Потомъ протереть сквозь сито, разбавить кипяткомъ, если густо, положить 2 ложки масла, дать закипѣть.

Такъ же точно варится супъ изъ перловыхъ крупъ и изъ рису. Къ этимъ супамъ хорошо дѣлать гренки изъ чернаго хлѣба.

Крупа — 3—5 к., масло и соль—2 к. *Всего—5—7 к.*

18. Супъ шотландскій. Съ вечера намочить 1 стаканъ перловой крупы и $\frac{1}{2}$ стакана овсяной крупы; утромъ слить воду, ошпарить крутымъ кипяткомъ, посолить и поставить варить, пока крупа наполовину сварится. Взять 1 морковь, одну небольшую рѣпу, 1 петрушку, 1 сельдерей, $\frac{1}{4}$ ф. корокъ бѣлаго хлѣба, все это мелко изрѣзать и положить въ крупу; если нужно, долить водой, положить 2 ложки масла. Когда корни уварятся, супъ готовъ.

Крупа перловая и овсяная — 5 к., корни — 3 к., масло и соль—2 к. *Всего—10 к.*

19. Супъ ячменный. Стаканъ ячменной крупы намочить съ вечера въ холодной водѣ. Утромъ слить воду, положить крупу въ кастрюлю, положить 1 луковицу,

налить водой и дать кипѣть, пока крупа уварится. Влить на тарелку двѣ ложки масла и постепенно вмѣшавать туда 1 стаканъ овсяной муки, потомъ подливать понемногу и мѣшая отваръ крупы и, когда будетъ литься изъ ложки, вылить все въ кастрюлю, посолить и дать прокипѣть хорошенько.

Крупа и мука—5 к., масло и лукъ—2 к. *Всего*—7 к.

20. **Щи изъ кислой капусты.** Взять грибовъ и приготовить, какъ сказано въ примѣчаніи. Взять 3 стакана кислой капусты,—если она очень жидка, надо ее отжать,—развести грибнымъ отваромъ. Взять одну или двѣ моркови, 1 рѣпу, 1 или 2 петрушки, 2 луковицы,—все это очистить, мелко покрошить, хорошенько уварить, посоливши, процѣдить на сито и, прибавивши грибного отвара, варить до тѣхъ поръ, пока капуста станетъ мягкая; тогда заправить, какъ сказано въ № 1. Можно капусту, прежде чѣмъ класть, обжарить въ 2 ложкахъ масла,—тогда для заправки положить одну ложку масла.

Всякій борщъ и щи, кромѣ лѣнливыхъ, хорошо заправлять томатами. Взять, если большіе, штуки 2 или 3, а если маленькіе — штукъ 5, свѣжихъ томатовъ, порѣзать, положить въ кастрюлю, уварить хорошенько, протереть сквозь сито, положить въ щи или борщъ при заправкѣ. Если томаты сухіе (см. № 88), то ихъ надо налить водой и тоже прежде разварить хорошенько и протереть. Для скорости можно какъ свѣжіе, такъ и сухіе томаты класть прямо въ борщъ, только заранѣе, чтобы они могли увариться.

Грибы—5 к., кислая капуста—3 к., масло—2—3 к., мука и лукъ—1 к., коренья—3 к. *Всего*—14—15 к.

21. **Щи изъ свѣжей капусты.** Взять свѣжей капусты;

если средней величины, — одинъ кочанъ, большой — $\frac{1}{2}$ кочна, а если очень маленькіе, то и два, обварить ихъ кипяткомъ, покрошить мелко, посолить, положить 2 ложки масла, накрыть и тушить часъ. Въ отдѣльномъ горшкѣ сдѣлать отваръ изъ овощей съ грибами. Отваръ процѣдить, грибы порѣзать и положить въ отваръ; налить отваромъ капусту и прибавить по вкусу перевареннаго бурачнаго квасу. Варить, пока капуста станетъ мягкая, тогда заправить.

Грибы—5 к., капуста—5 к., масло—2 к., корни и лукъ—3 к., мука и соль—1 к. *Всего—16 к.*

22. **Щи лѣнныя.** Взять 2 моркови, 1 или 2 петрушки, сельдерея, рѣпу, брюкву, $\frac{1}{4}$ кочна свѣжей капусты, грибовъ, кореньевъ, перечистить, перемыть и покрошить. Налить водой, посолить, накрыть и дать упрѣть, чтобы коренья и грибы хорошенько разварились; процѣдить на сито. Положить въ этотъ отваръ $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ кочна ломтями порѣзанной свѣжей капусты, 4 или 5 штукъ очищеннаго и порѣзаннаго картофеля. Грибы тоже порѣзать и положить. Когда уварится капуста, заправить, дать прокипеть и подавать. Если грибы толченые, то ихъ уварить отдѣльно и вылить уже въ процеженный отваръ.

Грибы—5 к., капуста—5 к., корни 4 к., масло—2 к., мука и соль—1 к. *Всего—17 к.*

23. **Ушки съ грибами и рисомъ.** Приготовить грибовъ немного больше, чѣмъ для всѣхъ горячихъ, посолить, уварить ихъ хорошенько; когда будутъ готовы, вынуть, порубить мелко. Взять $\frac{2}{3}$ стакана рису, сварить въ соленой водѣ; когда будетъ готовъ, откинуть на сито. Рисовый отваръ вылить въ грибной бульонъ, положить

ложку масла съ пережареннымъ лукомъ, а рисъ смѣшать съ рубленными грибами.

Изъ двухъ стакановъ муки замѣсить тѣсто, какъ сказано въ № 8, только не такъ круто, иначе ушки будутъ очень тверды; раскатать довольно тонко, порѣзать квадратами въ вершокъ или немного больше, накладывать въ нихъ рисъ съ грибами, складывать, какъ складываютъ платокъ—съ угла на уголъ, защипать хорошенько, свести вмѣстѣ косые углы одинъ на другой, слѣпить и ставить ихъ вверхъ угломъ. Въ грибной бульонъ всыпать $\frac{1}{3}$ стакана рису, положить 1 ложку масла, пережареннаго съ лукомъ, и, когда рисъ будетъ готовъ, опускать ложкой ушки; дать кипѣть, пока ушки уварятся. Можно ушки печь въ духовомъ шкапу или печкѣ и подавать отдѣльно къ грибному бульону. Такія ушки вкуснѣе. Если останется рисъ съ грибами, то положить остатокъ въ бульонъ.

Грибы—7—8 к., рисъ 6 к., мука и масло—4 к. *Всего—17—18 к.*

О Т Д Ъ Л Ъ II.

Вторыя кушанья: овощи, картофель, каши, грибы, соусы и т. д.

24. Брюква. Очищенную брюкву порѣзать на мелкіе кусочки, налить холодной водой и тушить. Когда станетъ мягкой, заварить ложку муки въ большой ложкѣ масла, влить въ брюкву, немного посолить и еще тушить.

Брюква—4 к., масло, мука и соль—4 к. *Всего—8 к.*

25. **Бурани жареные.** Взять кислыхъ бураковъ два или три, а если маленькіе, то и больше, положить въ кастрюлю, налить водой, уварить до готовности. Нарѣзать тонкими ломтями, обвалить хорошенъко въ мукѣ. Налить на сковороду ложки двѣ масла; когда закипитъ, класть бураки и обжарить съ двухъ сторонъ, чтобы зарумянились. На жаренье потребуется ложки 4—5 масла. Есть бураки съ хрѣномъ, поливая бурачнымъ квасомъ или той водой, въ которой варились бураки.

Бураки—2 к., масло—3 к., хрѣнъ и мука—1 к. *Всего—6 к.*

26. **Вареники съ кислой капустой.** Взять неполную тарелку шинкованной капусты, приготовить ее, т. е. отварить и поджарить, какъ для солянки № 50. Сдѣлать изъ одного фунта муки тѣсто, какъ уже сказано было въ № 8 и 23, раскатать тонко скалкой; если доска невелика, то раскатать не все, а половину,—положить кучками по $\frac{1}{2}$ ложки капусты на разстояніи $\frac{1}{2}$ вершка одна отъ другой, но не на самый край раскатаннаго тѣста, а отступя настолько, чтобы можно было прикрыть кучки капусты; обвести обмоченнымъ въ воду пальцемъ или перышкомъ полукругомъ ту сторону гдѣ будетъ отрѣзываться, прикрыть оставленнымъ краемъ, обдавить рукой кучки капусты, обрѣзать полукругомъ, если есть — рѣзцомъ или ножомъ или надавить, захватывая тѣсто, половиной большой рюмки или маленькимъ стаканомъ. Готовые вареники положить на сито; продолжать дѣлать такъ, пока окончится раскатанный листъ. Обрѣзки смѣсить и раскатать. Закипятить въ кастрюлѣ воду, положить вареники, такъ чтобы имъ было просторно; когда всплывутъ наверхъ и уварятся, откинуть на сито, потомъ выло-

жить въ соусникъ, облить масломъ, пережареннымъ съ лукомъ.

Капуста—4 к., мука—5 к., масло—3 к. *Всего—12 к.*

27. **Винегретъ.** Сварить 10, 8 или 6 штукъ картофеля, смотря по величинѣ, рѣпы или брюквы, — если большія, то довольно и одной, — свеклы сладкой красной круглой или бѣлой сахарной, тоже смотря по величинѣ, штуки 2—3, а если маленькія, то и больше, моркови штуки 3. Свеклу и рѣпу, если можно, то лучше спечь. Фасоли 1 стаканъ тоже сварить отдѣльно отъ овощей и откинуть на сито. Овощи всѣ очистить, когда они будутъ готовы, и порѣзать небольшими тонкими кусочками. Очистить штукъ 5—6, а если маленькіе, то и больше, соленыхъ огурцовъ, а лѣтомъ свѣжихъ, порѣзать тонкими ломтиками, — все это положить на блюдо и перемѣшать. Когда есть свѣжія яблоки, сливы, вишни, то хорошо и ихъ прибавить. Приготовить подливку: взять чайную ложечку горчицы, ложки 2 масла, ложки 2 сахарнаго песку, $\frac{1}{2}$ ложки соли, все это растереть хорошенько, потомъ прибавлять понемногу уксусу и размѣшивать; развести такимъ количествомъ уксуса, чтобы достаточно было облить всѣ приготовленные овощи. Если уксусъ очень крѣпкій, то разбавить кипяченой водой. Облить этимъ сокомъ, перемѣшать хорошенько. Зимой класть шинкованной кислой капусты ложекъ 5—6, а лѣтомъ или осенью, когда нѣтъ еще кислой, нашинковать свѣжей, обдать кипяткомъ, чтобы была мягче, перетереть солью и прибавить въ винегретъ; а также, если есть соленые и маринованные грибы, то хорошо прибавить и ихъ немного. Такой винегретъ можно ѣсть три и четыре дня, сохраняя его въ прохладномъ мѣстѣ:

постоявши онъ дѣлается вкуснѣе. Кто любитъ, покрошить сырую луковицу или зеленого лука.

Фасоль лучше, перемывши, намочить на ночь, утромъ слить воду, налить свѣжей и варить. Посолить, когда уварится.

Картофель—2 к., свекла, брюква, морковь—5 коп., фасоль—3 к., огурцы—3 к., капуста—2 к., сахаръ и масло—3 к., горчица и уксусъ—3 к., лукъ—1 к. *Всего* —22 к.

Если прибавить еще грибовъ, то будетъ стоять немного дороже; но этой пропорціи на 4 человѣка можетъ хватить на 2 дня или больше.

28. Голубцы съ рисомъ или пшеномъ. Отварить полфунта рису или изъ одного фунта пшена сварить крутую кашу, положить въ рисъ или кашу ложки 2 перешареннаго съ лукомъ масла и перемѣшать. Обобрать съ кочна капусты листья, отрѣзывая ихъ у стержня и снимая осторожно, чтобы не порвать; сложить ихъ одинъ въ другой штукъ 10 или 12, положить въ кастрюлю, обдать крутымъ кипяткомъ, дать немного постоять, потомъ слить воду, налить другой, посолить и поставить вариться, пока капуста станетъ мягкая, но не переварить, чтобы листья не распадались; откинуть надъ чистой посудой и этимъ отваромъ развести муку для соуса. Когда капуста остынетъ, заворачивать въ нее приготовленный рисъ или пшенную кашу, обвалять въ мукѣ и обжарить въ маслѣ съ двухъ сторонъ. Для этого потребуется ложки 4 масла.

Къ голубцамъ можно приготовить соусъ изъ томатовъ или красный.

Рисъ—6 к., масло—5 к., мука—1 к., капуста—3 к. *Всего*—15 к. Соусъ красный—4 к.

29. **Грибы бѣлые и другіе.** Тщательно очистивъ и перемывъ въ холодной водѣ 2 тарелки свѣжихъ грибовъ, наръзать ихъ на мелкіе кусочки съ корешками или безъ корешковъ, тушить въ 4 ложкахъ масла, подливая по-немногу горячей воды, посолить, прибавить корешковъ петрушки, подправить 1 ложкой муки, еще немного потушить и подавать.

Грибы—12—20 к., масло—3 к., соль, петрушка и мука—1 к.
Всего—16—24 к.

30. **Капуста вареная.** Разръзать кочанъ пополамъ или начетверо, осмотрѣть, нѣтъ ли тамъ червей, и сварить въ соленой водѣ. Когда будетъ наполовину готово, слить первую воду и облить свѣжимъ крутымъ посоленнымъ кипяткомъ. Когда сварится до мягкости, слить на рѣшето, чтобы вода стекла совершенно. Затѣмъ положить въ деревянную чашку, изрубить, выложить въ кастрюлю, положить масла 2 ложки, дать потушиться немного и выложить на блюдо. Подавать съ бѣлымъ соусомъ.

Капуста—5 к., масло, мука и соль—5 к. *Всего—10 к.*

31. **Капуста бѣлая.** Очищенный кочанъ капусты шинковать и хорошенько обварить кипяткомъ, положить на рѣшето и крѣпко выжать воду. Въ то же время заварить въ кастрюлкѣ нѣсколько ложекъ воды и положить 10 очищенныхъ кислосладкихъ яблоковъ; когда яблоки разварятся, прибавить ложку масла, положить туда капусту и тушить ее цѣлый часъ на медленномъ огнѣ, часто помѣшивая. Подъ конецъ подправить масломъ, пережареннымъ съ мукой, еще немного потушить и подавать.

Капуста красная готовится такъ же, какъ и бѣлая.

Капуста—5 к., яблоки—5 к., масло и мука—3 к. *Всего—13 к.*

32. **Капуста кислая.** Положить 2 ложки масла прямо въ воду. Если капуста очень кислая, такъ обварить ее и процѣдить; затѣмъ положить въ воду съ масломъ и немного поварить. За полчаса передъ тѣмъ, какъ подавать, немножко посолить и положить двѣ штуки сырого тертаго картофеля.

Капуста (1 тарелка)—6 к., масло—3 к., картофель и соль—1 к. *Всего—10 к.*

33. **Кочанъ, начиненный рисомъ съ грибами, подъ краснымъ соусомъ.** Взять кочанъ свѣжей капусты средней величины, обобрать съ него осторожно всѣ листья до самой середины, подрѣзывая ихъ около стержня; самую середину оставить неразобранной. Листья сложить одинъ въ другой по порядку, положить все въ кастрюлю, обдать кипяткомъ, дать постоять немного, слить воду, налить другой, посолить и сварить до готовности, но чтобы не разварились. Взять $\frac{1}{3}$ фунта рису, отварить, $\frac{1}{10}$ ф. грибовъ тоже отварить, порубить мелко, перемѣшать съ рисомъ, положить ложки 2 масла. Когда будетъ готова капуста, откинуть на рѣшето, остудить; взять сковороду, намазать ее масломъ; взять прежде середину капусты, поставить ее на сковороду, положить немного рису съ грибами, потомъ обкладывать листьями, начиная по порядку съ меньшихъ, и каждый рядъ перекладывать рисомъ; когда сложатся всѣ листья, то долженъ образоваться какъ бы цѣльный кочанъ; тогда полить его немного масломъ, поставить въ духовой шкафъ, чтобы онъ подрумянился. Сдѣлать красный соусъ; подавая, облить имъ.

Капуста—5 к., рисъ—4 к., грибы—6 к., масло—3 к. *Всего—18 к.*

Простой красный соус. Масло и мука—2 к., сахаръ и какаинибуль кислота—2 к. *Всего 4 к.*

34. Картофель вареный. Нечищенный картофель перемыть, посыпать солью и варить въ паровой кухнѣ, какъ сказано въ 1-й части. Или: вычистивъ картофель, класть его въ холодную воду, положить въ котелокъ, налить свѣжей воды и варить до мягкости; слить воду, посолить и поставить на край плиты, чтобы картофель обсохъ. Если картофель не сейчасъ нуженъ, а онъ уже готовъ, то, сливъ воду, сложить чистое полотенце, накрыть имъ котелокъ и накрыть крышкою. Картофель, немного замороженный, можно исправить, положивъ его съ вечера въ холодную воду.

35. Картофель съ грибами. Снять кожицу съ 1 тарелки свѣжихъ грибовъ, обрѣзать корешки и сполоскать грибы. Положить въ глиняный горшокъ 3 ложки масла и туда же положить небольшія очищенные картофелины, штукъ 8 — 10, и накрошенные грибы поровну. Подлить 2 ложки кипятку и еще полчаса тушить въ закрытой посудѣ.

Грибы—6 к., масло—3 к., картофель—2 к. *Всего—11 к.*

36. Картофель жареный. Отварить картофель отъ 10 до 20 штукъ, смотря по величинѣ, очистить; когда остынетъ, порѣзать нетолстыми ломтями, посолить, поджарить въ маслѣ съ двухъ сторонъ. Часть картофеля, обрѣзки порубить мелко и тоже поджарить. Такой картофель очень вкусенъ. Можно жарить и сырой картофель, но жарится онъ дольше и больше требуетъ масла. Ъсть съ огурцами или съ кислой капустой.

Картофель—5 к., масло—5 к. *Всего—10 к.*

37. Картофель, жареный съ лукомъ. Сварить котелокъ картофелю, очистить его отъ кожицы, влить масла на

сковороду, изрѣзать мелко 3 луковицы и зарумянить ихъ въ маслѣ, посыпать рубленою зеленою петрушкою, посолить. Выложить картофель, размѣшать ножомъ; дать немного пожариться и подавать.

Картофель—3 к., масло—3 к., петрушка и соль—1 к., лукъ 2 к. *Всего—9 к.*

38. Картофельныя котлеты. Отварить штукъ 10 или 15, а если очень мелкій, то и больше, картофеля, очистить, растереть хорошенько, пока не остыль (холодный не разотрется). Положить неполную чашку манной крупы, ложки 2 масла съ пережареннымъ лукомъ, посолить, перемѣшать хорошенько, подѣлать котлеты, поджарить съ двухъ сторонъ. Ѣсть ихъ можно съ огурцами. Хорошо приготовить къ нимъ красный сладкій соусъ № 52, съ черносливомъ или кишмишемъ. Черносливу надо отварить стакана 1¹/₂, а кашмишу довольно 1 стаканъ. Можно также къ этимъ котлетамъ сдѣлать соусъ изъ кислой капусты, № 55.

Картофель—3 к., крупа манная—2 к., масло—4 к., огурцы—5 к. *Всего—14 к.*

Красный сладкій соусъ: черносливъ или кишмишъ—5 к., масло и мука—2 к. *Всего 7 к.* Соусъ изъ кислой капусты: капуста 4 к., масло и мука—4 к. *Всего—8 к.*

39. Картофель начиненный. Перемыть чисто штукъ 10 средней величины картофеля, спечь до готовности, но только смотрѣть, чтобы не перепекся, лучше пусть немного не дойдетъ. Остудить настолько, чтобы свободно можно было держать въ рукахъ; срѣзать верхушки настолько, чтобы можно было выбрать чайной ложечкой всю середину. Пережарить лукъ съ масломъ и положить въ вынутый картофель ложки 4—5 масла, посолить, кто любитъ—посыпать немного перцу и сухого укропу, пе-

размѣшать хорошенько и начинить пустой картофель. Намазать сковороду масломъ и поставить на нее сръ-занной стороной картофель; вставить въ печь или духовой шкапъ не больше какъ на полчаса и подавать.

Картофель—4 к., масло—3 к. *Всего—7 к.*

40. Картофель печеный. Самый лучший картофель печеный въ шелухѣ, такъ какъ онъ теряетъ около трети воды, а изъ солей питательныхъ ничего не теряется. Вымыть штукъ 15 картофеля, посолить крупной солью и печь въ духовой печкѣ, а еще лучше—въ древесной золѣ.

Картофель—4 к., соль—1 к. *Всего—5 к.*

41. Наша гречневая крутая. 4 стакана гречневой крупы положить въ горшокъ такой величины, чтобы $\frac{1}{4}$ горшка была пустая; налить крутого кипятку, чтобы горшокъ былъ полонъ, посолить, размѣсить хорошенько и, накрывши, поставить въ печь.

Крупа гречневая—6 к., соль 1 к. *Всего—7 к.*

42. Наша пшенная крутая. Взять 3 стакана пшена, смыть въ нѣсколькихъ водахъ, положить въ горшокъ такой величины, чтобы $\frac{1}{3}$ горшка была пустая; налить кипяченой воды полный горшокъ, посолить, размѣшать и, накрывши, поставить въ печь. Когда пшено разварится, вынуть кашу въ миску, положить 2 ложки масла, пережареннаго съ лукомъ, сушеннаго мелкаго укропу; размѣсивши хорошенько, опять сложить въ горшокъ и поставить еще ненадолго въ печь. Такая каша рассыпчата и вкусна.

Пшено—6 к., масло—2 к., лукъ, соль и укропъ—2 к. *Всего—10 к.*

43. Морковь. Въ небольшое количество воды положить 3 ложки горчичнаго масла; когда вода закипитъ,

положить ломтиками наръзанную перемытую морковь и, подправивъ мукой, тушить. Сахара класть не слѣдуетъ, такъ какъ морковь и безъ того сладка.

Морковь—5 к., масло 3 к. *Всего*—8 к.

44. **Морковь съ зеленымъ горошкомъ.** Взять моркови 3—8 штукъ, смотря по величинѣ, зеренъ горошка зеленого свѣжаго 2 стакана, то и другое тушить отдѣльно; когда будутъ готовы, смѣшать и еще разъ тушить вмѣстѣ недолго.

Морковь—3 к., горошекъ—5 к. *Всего*—8 к.

45. **Рисъ съ соусомъ изъ томатовъ.** Взять 1 ф. рису, перемыть его хорошенъко холодной водою,—до тѣхъ поръ, пока слитая съ него вода будетъ чиста. Вскипятить не меньше 10 стакановъ воды, посолить и всыпать рисъ, помѣшивая, чтобы не садился комками на дно кастрюли. Если вода выкипитъ, прибавить кипятка; надо, чтобы рисъ варился совершенно свободно. Когда будетъ готовъ, откинуть на сито надъ чистой посудой, такъ какъ рисовый отваръ очень хорошъ для заправки соуса; а если же въ тотъ день, когда варится рисъ, не готовится соусъ, то отваръ изъ него можно вылить въ горячее—борщъ, супъ, разсолникъ. Вообще, готовя кушанья, надо всегда стараться дѣлать такъ, чтобы ничто даромъ не пропадало. Откинувши рисъ, положить въ него 2 ложки масла съ пережареннымъ лукомъ, если кто любитъ, а то просто прокипяченнаго масла. Сдѣлать бѣлый соусъ, какъ сказано въ № 51, только заправить его томатами. Сварить до готовности штукъ 8 или 10, смотря по величинѣ, томатовъ, смотря по времени—какіе есть: свѣжіе, сухіе или соленые, протереть сквозь сито, а также процѣдить и жидкость; положить все въ

соусъ, посолить, прибавить немного сахару, дать закипѣть, мѣшая; облить соусомъ рисъ или можно подавать отдѣльно.

Рисъ—12 к., масло—3 к., томаты—2 к., мука и сахаръ—2 к.
Всего—19 к.

46. **Рисовыя котлеты.** 1 ф. рису отварить такъ, чтобы онъ разварился больше, чѣмъ для другихъ кушаньевъ; откинуть на сито, посолить, положить ложки 2 масла съ пережареннымъ лукомъ, перемѣшать, подѣлать котлеты и пожарить какъ картофельныя. Бѣтъ можно съ огурцами, съ грибнымъ или сладкимъ соусомъ.

Рисъ—12 к., масло—5 к. *Всего—17 к.* Грибной соусъ—12 к.
Сладкій соусъ—7 к.

47. **Рѣпа жареная.** Очистить и нарѣзать тонко штуки 2—4 рѣпы, обвалять въ мукѣ и посолить; изжарить въ 4 ложкахъ масла.

Рѣпа—6 к., масло—3 к., мука и соль—1 к. *Всего—10 к.*

48. **Рѣпа или брюква съ гречневой нашей.** Взять нѣсколько штукъ рѣпы или брюквы; смотря по ея величинѣ, большую разрѣзать на 4 части, меньшую на двѣ, маленькую оставить цѣлую. Всѣ очистить съ боковъ и вверху обкруглить, а низъ сдѣлать плоскимъ, чтобы можно было поставить; сдѣлать такихъ штукъ 8, 10, положить въ кастрюлю, перемывши, полить водой, посолить, положить немного сахару, если рѣпа или брюква не сладка, уварить до готовности, откинуть на сито, остудить, ложечкой выбрать середину, насколько возможно, порубить мелко. Сварить заранее изъ 1 ф. гречневыхъ крупъ крутую кашу, перемѣшать съ порубленной рѣпой или брюквой, положить ложки 2 масла, пережареннаго съ лукомъ, перемѣшать; если надо, посолить по

вкусу, начинить этимъ рѣпу, поставить ее на сковороду и немного обжарить, поставивши въ печь или духовой шкафъ. Приготовить къ ней красный кислосладкій соусъ, сложить рѣпу на блюдо, облить соусомъ и подавать.

Рѣпа или брюква—4 к., масло—3 к., мука—1 к., крупа—3 к., сахаръ и уксусъ—3 к. *Всего—14 к.*

49. Салатъ изъ свеклы. Отварить 3—4 штуки свеклы, очистить, наръзать тонкими ломтиками, прибавить уксуса, соли и масла. Можно сюда же прибавить ломтиковъ отварного картофеля и луку или тертаго хрѣна.

Свекла—4 к., уксусъ, соль и масло—3 к., картофель и лукъ или хрѣнь—1 к. *Всего—8 к.*

50. Солянка изъ кислой капусты. Полную глубокую тарелку кислой капусты отварить и поджарить какъ для капустнаго соуса № 55. Отварить 10 золотниковъ грибовъ до полной готовности, а также отварить штукъ 5 или 6 соленыхъ огурцовъ, очищенныхъ и порѣзанныхъ не толстыми ломтиками; грибы тоже порѣзать, перемѣшать съ жареной капустой, сложить въ рынку или сотейникъ, перекладывая огурцами. Поджарить двѣ ложки муки, развести грибнымъ отваромъ, залить капусту, перемѣшать и поставить въ печь или духовой шкафъ, чтобы зарумянилась хорошо. Въ солянку хорошо положить маслины, только ихъ надо отварить и положить вмѣстѣ съ грибами и огурцами.

Капуста—5 к., грибы 6 к., огурцы—3 к., масло—4 к., мука—1 к., маслины—3 к. *Всего—22 к.*

51. Соусъ бѣлый основной. Взять 2 ложки масла, вылить на сковороду или въ кастрюлю, дать ему закипѣть; потомъ всыпать 2 полныхъ ложки муки, перемѣшать хорошенько и дать ей зарумяниться, но смотрѣть, чтобы

не подгорѣла, для этого надо мѣшать,—почти не переставая, растирая ложкой, чтобы не было комковъ. Такъ какъ соусъ по большей части готовится къ какимъ-нибудь кореньямъ, грибамъ или капустѣ, то поджаренную муку надо разводить тѣмъ отваромъ, въ которомъ варились эти овощи. Когда мука будетъ готова, снять съ огня и вливать понемногу отваръ, растирая хорошенько, чтобы не было комковъ. Разведя соусъ до надлежащей жидкости (а онъ дѣлается гуще и жиже, смотря по тому, съ чѣмъ онъ будетъ готовиться), посолить; иногда надо прибавить сахару немного или какой-нибудь кислоты, напр., протертыхъ томатовъ. Положивши все, что надо, дать соусу хорошенько прокипѣть, мѣшая, чтобы не пригорѣлъ.

52. Соусъ красный. Красный соусъ готовится почти такъ же, какъ и бѣлый, только муку надо поджарить немного больше; потомъ еще пережечь на сковородкѣ 1 ложку сахарнаго песку, но смотрѣть, чтобы не сгорѣлъ, а то соусъ отъ этого будетъ горькій; развести пережженный сахаръ водой или какимъ-нибудь отваромъ и влить въ соусъ. Если хотятъ сдѣлать красный соусъ кислосладкій, то надо прибавить немного сахару и уксусу или какой-нибудь кислоты. Положивши все это, надо, чтобы соусъ прокипѣлъ, при чемъ необходимо его мѣшать.

Когда отваривается рисъ, то отваромъ изъ него хорошо разводить муку какъ для бѣлаго, такъ и для краснаго соуса. Когда же красный соусъ дѣлается сладкимъ, напр., къ картофельнымъ или маннымъ котлетамъ, съ черносливомъ или кишмишемъ, которые надо прежде отварить, то этимъ отваромъ разводить муку.

53. Соусъ изъ картофеля съ грибами. Сварить картофеля штукъ 12 или 15, а если очень мелкій, то и больше; очистить, порѣзать небольшими тонкими кусочками, а нѣсколько картофелинъ растереть хорошенько ложкою, пока онѣ не остыли. Налить ложки 3 масла на большую сковороду; когда закипитъ, положить порѣзанный картофель, мѣшая, слегка обжарить. Сварить 10 зол. грибовъ до полной готовности, порубить ихъ мелко. Растертый картофель развести грибнымъ отваромъ, такъ чтобы былъ жидкій соусъ; положить въ него 2 ложки масла съ пережареннымъ лукомъ. Обжаренный картофель, перемѣшивая съ грибами и поливая соусомъ, сложить въ сотейникъ или рынку, сверху тоже залить соусомъ и поставить въ печь или духовой шкафъ, чтобы зарумянилось. Лѣтомъ такой соусъ и соусъ изъ макаронъ, № 56, хорошо дѣлать со свѣжими грибами.

Картофель—3 к., масло—3 к., грибы—6 к. *Всего—12 к.*

54. Соусъ изъ зеленого горошка съ морковью и съ гренками. Взять, если сухой горошекъ, 5 столовыхъ ложекъ, если свѣжій, то стакана 3, положить въ кастрюлю, налить водой, сварить до готовности. Сухой горошекъ лучше намочить на ночь и варить безъ соли, а положить немного соды, взявши ее на конецъ ножа; посолить, когда уварится. Покрошить мелкими тонкими кусочками 5 или 6 штукъ моркови, сварить до готовности; откинуть на сито горошекъ и морковь, заправить соусъ на водѣ, въ которой они варились, положить въ него горохъ и морковь и дать ему прокипеть. Соусъ этотъ, подаваемый съ гренками, надо дѣлать пожиже,—довольно 1 полной ложки муки. Нарѣзать бѣлаго или черного хлѣба тонкими ломтями; хорошо обмакнуть

хлѣбъ въ маковое молоко, или же одну ложку масла взбить хорошенько съ 5—6 ложками кипяченой воды и въ этомъ его обмакнуть. Налить на сковороду ложки 2 масла и, когда закипитъ, класть гренки, — обжарить съ двухъ сторонъ. Масла еще надо будетъ прибавить, когда выжарится, такъ что на гренки пойдетъ ложки 4—5 масла. Такой соусъ можно дѣлать изъ одного горошка или одной моркови.

Такъ же точно можно готовить соуса съ гренками: 1) изъ чечевицы, 2) изъ фасоли зеленой или сухой, 3) изъ брюквы или рѣпы. Всѣ соуса, которые подаютъ съ гренками, дѣлаются жидкими.

Всѣ эти соуса будутъ стоить на 4 человѣка отъ 20 к. и дешевле.

55. Соусъ изъ кислой капусты. Взять глубокую тарелку кислой шинкованной, а если нѣтъ, то можно рубленой капусты; если она не очень кисла, то, не отжимая, вмѣстѣ съ сокомъ положить въ кастрюлю или рынку, накрыть и уварить до готовности. Если же капуста кисла, что бываетъ весною, то ее отжать, прибавить воды и варить. Когда будетъ готова, откинуть на сито, остудить, выжать сокъ. На сковороду налить масла; когда закипитъ, положить капусту—не всю разомъ, такъ чтобы она лежала нетолстымъ слоемъ, — тогда она скорѣе ужарится, сдѣлается желтоватой. Надо мѣшать, чтобы не пригорѣла. Поджарить $1\frac{1}{2}$ ложки муки съ 1 ложкой масла, развести капустнымъ сокомъ, въ которомъ она варилась, такъ чтобы соусъ былъ жидкій; жареную капусту сложить въ рынку, вылить соусъ, перемѣшать хорошенько; если капуста кисла, положить немного сахара, дать прокипятъ; если окажется густъ, прибавить

какого-нибудь отвара, если есть, а то кипяченой воды, и дать еще закипеть.

Капуста — 4 к., масло и мука — 2 к. *Всего* — 6 к.

56. Соусъ изъ макаронъ съ грибами. Вскипятить стакановъ 12 воды, взять 1 ф. макаронъ, поломать каждую на три части, положить въ кипящую воду, посолить, уварить до готовности, когда станутъ мягки и вкусны. Сварить до полной готовности 10 зол. грибовъ, порубить ихъ мелко; сложить макароны, перемѣшивая съ грибами и масломъ, въ сотейникъ или неглубокую рынку. Заправить на отварѣ, въ которомъ варились грибы, жидкій соусъ, — довольно одной неполной ложки пережаренной муки, — облить этимъ соусомъ макароны и поставить въ печь или духовой шкапъ, пока хорошо зарумянятся.

Макароны — 12 к., грибы — 6 к., масло — 2 к. *Всего* — 20 к.

57. Соусъ изъ разныхъ кореньевъ. Для этого соуса надо взять одну небольшую рѣпу, одну брюкву, одинъ небольшой или половину средняго кочка капусты, 8 или 10 штукъ картофеля, 3 или 4 моркови; все это очистить, перемыть, брюкву, рѣпу и капусту разрѣзать пополамъ, чтобы скорѣе уварились; сложить все въ кастрюлю, налить водой, посолить и уварить до готовности. Когда будутъ готовы коренья, откинуть на сито, остудить и порѣзать нетолстыми ломтями; обваливать въ муку хорошенъко и обжарить въ масле съ двухъ сторонъ, на что пойдетъ ложекъ 6 или 7 масла. Приготовить красный соусъ, какъ сказано въ № 52, разводя муку отваромъ изъ кореньевъ. Положить коренья на блюдо или въ соусникъ и облить соусомъ. Если, варивши коренья, прибавить еще немного грибовъ и потомъ по-

рубить ихъ мелко и положить въ соусъ, то будетъ еще вкуснѣе. Вообще этотъ соусъ очень вкусенъ.

Всѣхъ кореньевъ коп. на 6, масло—6 к., мука—2 к., грибы коп. на 3. *Всего—17 к.*

58. Соусъ грибной съ рисомъ. Сварить 1 ф. рису, какъ сказано въ № 45. Откинувши рисъ, положить въ него 2 ложки масла, кто любитъ—съ лукомъ. Грибовъ $\frac{1}{8}$ ф. перемыть хорошенько, налить холодной водой, лучше на ночь (какъ сказано въ общемъ примѣчаніи въ отдѣлѣ I-мъ); утромъ уварить ихъ до мягкости въ той же водѣ; потомъ порубить мелко-мелко, еще поварить, посоливши, въ томъ же отварѣ, чтобы они были совершенно мягки. Приготовить бѣлый соусъ, какъ сказано въ № 51, развести муку грибнымъ и рисовымъ отваромъ, положить рубленые грибы, дать закипѣть, мѣшая, и подавать или обливши рисъ соусомъ или лучше отдѣльно, смѣшивая на тарелкѣ, потому что когда останется къ ужину, то лучше, когда соусъ и рисъ будутъ стоять отдѣльно. Разогрѣвая, для удобства можно и соединить.

Рисъ—12 к., грибы—7 к., масло—3 к., мука—1 к. *Всего 23 к.*

59. Тыква жареная. Разрѣзать тыкву, вычистить хорошенько середину; обрѣзать корку, нарѣзать тонкими ломтями, посолить, обвалять хорошенько въ мукѣ, налить на сковороду ложки 2 масла; когда закипитъ, класть тыкву и обжарить съ двухъ сторонъ. Если мало будетъ масла, прибавить еще. Ъсть съ огурцами.

Тыкву тоже можно печь, для чего надо разрѣзать ее пополамъ, выбрать середину, положить на сковороду или желѣзный листъ и поставить въ горячую печь или духовой шкапъ. Когда пропечется хорошо,—будетъ мяг-

ка, а корка поджарится, вынуть, остудить и ѣсть. Если тыква хороша, то и печеная очень вкусна.

Тыква—3 к., мука и масло—4 к., огурцы—коп. на 5. *Всего—12 к.*

60. **Фасоль отварная.** Взять 4 стакана фасоли, сварить. Ёвши, полить на тарелкѣ уксуомъ и масломъ или однимъ масломъ. Кто любитъ, покрошить луку, когда есть — зеленаго.

Такъ точно можно ѣсть и чечевицу.

Незатѣйливыя, вкусныя и питательныя кушанья.

Фасоль — 10 к., масло и уксусъ — 4 к. *Всего — 14 к.*

О Т Д Ъ Л Ъ III.

Третьи кушанья: блины, вареники, кисели, оладьи, пироги и т. д.

61. **Блины.** Взять 3 фунта гречневой муки и одинъ фунтъ пшеничной, перемѣшать, отдѣлить четвертую часть, всыпать въ рынку, обдать кипяткомъ, налить столько воды, чтобы тѣсто было густое; вымѣшать хорошенько, накрыть и поставить на столѣ. Вторую четверть всей муки развести тепловатой водой, такъ чтобы тѣсто было средней густоты, положить хорошихъ дрождей 3 ложки, а если не очень сильныя, то и больше; поставить въ теплое мѣсто, но чтобы снизу не подпаривалось; если нѣтъ такого мѣста, чтобы кругомъ былъ теплый ровный духъ, а придется ставить на печь, то, если она горяча, надо положить дощечку. Если тѣсто подпарится снизу, то блины будутъ нехороши.

Дать постоять тѣсту отъ полчаса до одного часу, смотрѣть, когда подойдетъ; положить въ него заваренное тѣсто, всыпать всю остальную муку, подливать понемногу тепловатой воды и мѣшать веселкой, разбивая хорошенько, чтобы не было комочковъ; сдѣлать тѣсто такой густоты, какъ надо печь, т. е. чтобы оно свободно лилось съ ложки; поставить на теплое мѣсто, но только чтобы снизу не парилось. Когда все тѣсто покроется пѣной и края станутъ выше, а середина ниже, то тѣсто готово: надо печь блины. Начинать ставить блины часовъ за 6 до печенья. Если тѣсто окажется густымъ, когда начнутъ печь, то влить крутого кипятка, отчего блины будутъ еще рыхлѣй.

62. Блины изъ одной гречневой муки—самый простой способъ. Взять 4 ф. гречневой муки, всыпать въ мочку, развести тепловатой водой; лить воду понемногу и мѣшать веселкой, чтобы не было комковъ; лить воды столько, чтобы тѣсто стало почти такимъ жидкимъ, какъ надо печь; положить ложки 3 кислаго тѣста изъ хлѣбной дежи, можно и дрождей, но если ихъ не будетъ, то и безъ нихъ блины могутъ быть очень хороши; размѣшать хорошенько и поставить, накрывши, на теплое мѣсто часовъ на 5 или на 6; когда подойдетъ, подлить кипятка, чтобы тѣсто стало такой густоты, чтобы свободно лилось съ ложки; осторожно размѣшать и сейчасъ же печь. Это простые и очень вкусные блины.

63. Блинчики съ рисомъ. Отварить $\frac{1}{2}$ ф. рису, положить 2 ложки масла, перемѣшать и немного обжарить, мѣшая, чтобы не подгорѣлъ. Взять $\frac{1}{2}$ ф. муки, высыпать въ рынку; одну ложку масла разболтать съ 5—6 ложками

кипяченой воды, посолить, вылить въ муку не сразу, а понемногу, и мѣшать хорошенько, чтобы не было комочковъ; тѣсто должно быть такой густоты, чтобы свободно лилось съ ложки; если недостаточно воды, размѣшанной съ масломъ, прибавить еще. Когда тѣсто будетъ совершенно гладкое, начинать печь блинчики. Сковороду надобно хорошенько раскалить и смазывать масломъ для каждого блинчика. Смазавши, лить поскорѣе ложкой тѣсто, поворачивая сковороду такъ, чтобы тѣсто быстро разошлось по ней; поставить на плиту или въ печь, пока блинчикъ будетъ готовъ. Если тѣсто густо, то блинчикъ не будетъ хорошо сниматься со сковороды; тогда надо подлить еще воды и размѣшать. Когда попекутся всѣ блинчики, положить въ каждый по ложкѣ или больше рису, завернуть со всѣхъ сторонъ, перемазать масломъ, сложить на сковороду и поставить въ печь или духовой шкапъ, чтобы были теплы. Ъсть съ сахаромъ.

Рисъ—6 к., мука—2 к., масло—4 к., сахаръ—коп. на 4. *Всего—16 к.*

64. Блинчики съ яблоками. Такіе точно блинчики, какъ № 63, можно дѣлать лѣтомъ со свѣжими яблоками, а зимою—съ сухими. Свѣжія яблоки спечь, протереть на сито, положить сахара по вкусу, перемѣшать. Сухія же яблоки отварить до мягкости, откинуть на сито, чтобы сокъ хорошо стекъ, тоже протереть, положить на блинчики по ложкѣ, завернуть.

Мука—6 к., сахаръ—5 к., яблоки—коп. 3, масло—4 к. *Всего—18 к.*

65. Вареники съ макомъ. Взять 2 чашки маку, смыть хорошенько, положить на сковороду, поджарить, только чтобы не пригорѣлъ,—надо мѣшать почти не переста-

вая; потомъ притолочь въ ступкѣ немного или притереть въ мокотрѣ, положить 1 ложку сахарнаго песку, перемѣшать. Сдѣлать тѣсто изъ 1 ф. муки, какъ сказано въ № 26, и дѣлать вареники такъ, какъ съ капустой. Сваривши и вынувши, облить ихъ какимъ-нибудь сиропомъ или сокомъ, чтобы не слипались. Ёсть ихъ съ медомъ, какимъ-нибудь сиропомъ или сокомъ.

Макъ—10 к., мука—5 к., сахаръ и медъ—коп. 5. *Всего 20 к.*

66. Вареники другіе. Подобно № 65, можно дѣлать вареники со свѣжими вишнями или сливами, вынувши изъ нихъ косточки, а также съ сухими, которыя надо сварить, только не до полной готовности.

67. Взваръ или компотъ. Взять сухихъ яблоковъ и грушъ штукъ по 20, вишенъ чайную чашку, перемыть. Посуда, въ которой будетъ вариться взваръ, должна быть такой величины, чтобы плоды занимали отъ $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{3}$ ея—не больше. Положить прежде одиѣ груши, налить водой, дать закипѣть нѣсколько разъ, потому что груши варятся гораздо дольше яблоковъ; потомъ положить яблоки и вишни, если надо, долить еще водой, чтобы была полная посуда, накрыть. Когда станутъ увариваться, положить 1 стаканъ сахарнаго песку, если плоды кислы, а то и меньше; уварить до полной готовности. Лучше варить взваръ наканунѣ; когда онъ остынетъ и постоитъ, то дѣлается вкуснѣе. Его можно ёсть три-четыре дня, только надо держать въ прохладномъ мѣстѣ. Взваръ можно варить изъ различныхъ сухихъ плодовъ: чернослива, винныхъ ягодъ, шепталы, изюма, сливъ, финиковъ и т. д.

Если варить изъ однихъ домашнихъ плодовъ, то будетъ стоить коп. 25, а если изъ разныхъ привозныхъ,

то будетъ стоять гораздо дороже—и смотря по тому, сколько чего положить.

68. **Вишни съ гренами изъ булки.** Взять одну чашку сухихъ вишенъ (т. е. сушеныхъ, безъ косточекъ), положить въ кастрюлю, налить 8—9 стакановъ воды, поставить вариться; когда станутъ увариваться, положить 1 стаканъ сахарнаго песку; если выкипѣли, подлить воды, уварить до готовности. Нарѣзать тонкими ломтями булку, высушить и передъ самой ѣдой облить сухари остуженнымъ сокомъ и вишнями. Лѣтомъ можно такъ приготовить свѣжія вишни,—взять только 5—6 чашекъ.

Вишни и сахаръ—коп. 15, булка—5 к. *Всего—20 к.*

69. **Нисель изъ сухихъ яблоковъ и грушъ.** Взять штукъ 20 сухихъ яблоковъ, а если очень маленькіе, то и больше, столько же грушъ; если есть сухія вишни, то и ихъ взять горсти двѣ или три; перемыть все, положить въ горшокъ или рынку, такъ чтобы онѣ занимали не больше половины посуды; налить полно водой и поставить вариться, накрывши, чтобы не такъ выкипали, и если выкипятъ, то долить. Варить до тѣхъ поръ, пока совершенно разварятся—станутъ настолько мягки, что можно будетъ протереть на сито; тереть, подливая сокъ, чтобы лучше протиралось; потомъ сложить въ рынку, положить ложки 3 сахарнаго песку, перемѣшать и поставить, чтобы закипѣло. Оставить 1 стаканъ соку, остудить и развести имъ 2 полныхъ ложки картофельной муки. Когда закипитъ хорошо, лить понемногу разведенную картофельную муку и мѣшать хорошенъко, не переставая, чтобы не было комковъ; выливши все, еще размѣшать хорошенъко и дать прокипѣть, только недолго.

Сухихъ плодовъ коп. на 15, картофельной муки и сахару на 5 к. *Всего—20 к.*

70. Кисели изъ разныхъ свѣжихъ плодовъ и ягодъ. Подобно № 69, можно точно такъ же дѣлать кисели изъ свѣжихъ яблоковъ и грушъ, а также изъ разныхъ соковъ: клюквеннаго, вишневаго, сливнаго, смородиннаго и другихъ. Сокъ, какой бы онъ ни былъ, надо развести по вкусу водой, прибавить сахара, налить въ кастрюлю 7 стакановъ, поставить вариться; одинъ стаканъ оставить холоднымъ и развести имъ 3 ложки картофельной муки; для киселей изъ сока надо картофельной муки больше, чѣмъ для протертаго изъ яблоковъ и грушъ. Когда сокъ прокипитъ хорошо, вливать въ него разведенную картофельную муку и мѣшать не переставая; когда мука хорошо размѣшается, дать закипѣть одинъ разъ и снять, потому что если кисель переварится, то будетъ совершенно жидкій; поэтому, выливши муку, надо слѣдить, чтобы не переварился. Такъ варятся кисели жидкие и подаются по большей части горячими.

Лѣтомъ, когда есть какія-нибудь ягоды: вишни, смородина, малина и т. п., взять полную тарелку, налить водой, отварить, растирая ложкой, процѣдить на сито и изъ этого сока варить кисель.

71. Кисель застуженный. Взять 8 стакановъ какого-нибудь соку—лѣтомъ изъ свѣжихъ ягодъ, два стакана оставить холодными и развести ими $1\frac{1}{4}$ стакана картофельной муки. Въ сокъ положить, смотря по кислотѣ ягодъ, сахара сколько надо по вкусу, поставить вариться; когда закипитъ, вливать муку мѣшая; выливши, дать прокипѣть 4 или 5 минутъ. Форму сполоснуть холодной водой, вылить въ нее кисель и поставить на ледъ, пока хорошо застынетъ. Хорошо ѣсть застуженные кисели съ маковымъ молокомъ (см. № 74).

Сокъ и картоф. мука—15—20 к., сахаръ—5 к. *Всего*—20—25 к.

72. **Кисель из кваса.** Вскипятить 5 стаканов домашняго краснаго квасу съ сахаромъ, влить картофельную муку, разведенную шестымъ стаканомъ квасу; дайте поступать, какъ сказано въ № 70.

Квась — 5 к., картофельная мука и сахаръ—5 к. *Всего—10 к.*

73. **Коржи съ макомъ.** Взять 1 ф. муки, 2 ложки масла сбить хорошенько съ 5—6 ложками воды, посолить, вылить въ муку, положить ложку сахару, замѣсить довольно крутое тѣсто; если мало жидкости, прибавить еще воды, пока вся мука умѣсится. Тѣсто должно быть круче, чѣмъ для варениковъ, и умѣсить его надо хорошенько; разрѣзать на 4 или 5 кусковъ, раскатать тонко качалкой (скалкой) каждый кусокъ въ формѣ круглаго коржа или лепешки, положить на желѣзный листъ или сковороду, надрѣзать рѣзцомъ или ножомъ косыя клѣтки, но такъ, чтобы коржъ не порѣзать совсѣмъ; поставить къ печь или духовой шкапъ. Взять два стакана маку, смыть хорошенько, стереть въ мокотрѣ, подливая понемногу остуженной кипяченой воды; когда макъ станетъ мягкій, развести кипяченой водой такъ, чтобы онъ лился съ ложки, но чтобы и не былъ жидкимъ; положить 2—3 ложки сахару. Коржи, когда спекутся, поломать по надрѣзаннымъ клѣткамъ; подавая, облить разведеннымъ макомъ или смѣшивать каждому у себя на тарелкѣ.

Макъ—10 к., мука—5 к., сахаръ и масло—5 к. *Всего—20 к.*

74. **Маковое молоко.** Взять 2 стакана маку, смыть его хорошенько холодной водой, положить въ кастрюлю или горшокъ, налить 7—8 стакановъ воды и поставить вариться; когда онъ хорошо прокипитъ и станетъ мягкимъ, тогда слить воду въ чистую посуду, а макъ по-

ложить въ неполиванную мокотрю, подливать понемногу воды, которая съ него слита, и тереть качалкой до тѣхъ поръ, пока онъ совершенно разотрется; потомъ развести его остальной водой, въ которой онъ варился, сложить въ холстяной косой мѣшочекъ и прожать хорошенько. Потомъ выложить опять въ мокотрю, прибавить остуженной кипяченой воды, потереть еще немного, опять выложить въ мѣшочекъ и прожать. Изъ двухъ стакановъ маку должно выйти 6—7 стакановъ хорошаго густого молока, если макъ былъ хорошо сваренъ и стертъ. Если хотѣть, чтобы молоко было еще вкуснѣе, то надо взять зеренъ 20 сладкаго миндаля и зерна 3 горькаго, очистить, столочъ мягко въ ступкѣ, подливая по чайной ложечкѣ кипяченой воды, и положить въ готовое уже молоко.

Мѣшочекъ для цѣженья молока дѣлается такъ: взять квадратный кусокъ толстаго холста въ $\frac{1}{2}$ аршина или немного меньше, сложить его съ угла на уголъ и сшить по одному краю. На такой мѣшочекъ очень удобно цѣдить вообще все, напр., сокъ изъ разныхъ ягодъ.

Макъ—30 или 35 к.

75. **Олады.** Взять $\frac{3}{4}$ ф. муки, половину всыпать въ рынку; 1 чашку тепловатой кипяченой воды смѣшать съ 2 ложками дрождей, вылить въ муку, перемѣшать хорошенько, чтобы не было комковъ; поставить на теплое мѣсто, дать постоять $\frac{1}{2}$ или $\frac{3}{4}$ часа; когда подойдетъ, положить 1 ложку сахару, немного соли, 1 ложку масла, если есть, то лучше горчичнаго, всыпать остальную муку, влить еще $\frac{1}{2}$ чашки тепловатой воды, убить тѣсто веселкой до гладкости; если оно густо, прибавить еще воды; надо, чтобы тѣсто было такой густоты, что-

бы *тянулось* съ ложки. Поставить еще на теплое мѣсто на $\frac{1}{2}$ ч. или немного больше; ставя на теплое мѣсто, надо *смотрѣть*, чтобы снизу не было слишкомъ горячо; если очень горячо, то надо что-нибудь подложить. *Смотрѣть*, чтобы не перешли; какъ только поднимутся, сейчасъ печь. Раскалить сковороду, налить ложекъ 5 масла; когда оно закипитъ, обмакнуть ложку въ масло, брать ею тѣсто такъ, какъ бы *отрывая* его, сразу, иначе оно будетъ *тянуться*, класть на сковороду; наклавши на всю, поливать ихъ, плеская на нихъ со сковороды масломъ. Когда поджарятся на одну сторону, перевернуть; когда будутъ готовы, сложить на другую сковороду, поставить въ духовую печь, чтобы онѣ дошли; поддержать ихъ тамъ, пока жарятся другія. Есть ихъ съ медомъ или какимъ-нибудь сиропомъ.

Мука—4 к., масло—5 к., сахаръ и дрожжи—2 к., медъ 5 к.
Всего—16 к.

76. Пирогъ изъ кислаго тѣста съ вареньемъ или яблоками. Взять 1 ф. муки, раздѣлить пополамъ, одну половину всыпать въ микотрю; 1 чашку тепловатой воды смѣшать съ $1\frac{1}{2}$ ложками дрожжей, вылить въ муку, размѣшать хорошенько, поставить на теплое мѣсто на 1 часъ; *смотрѣть* только, чтобы снизу не было очень горячо, это вредно тѣсту. Когда подойдетъ, положить 1 ложку горчичнаго масла, 1 ложку сахару, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, положить остальную муку; если тѣсто будетъ очень густо, прибавить тепловатой воды; надо, чтобы тѣсто было средней густоты; вымѣсить хорошенько и поставить въ теплое мѣсто часа на 2. Когда подойдетъ, выложить на доску, оставить небольшой кусочекъ тѣста, остальное раскатать качалкой (скалкой) на половину той

сковороды, на которой печь; помазать сковороду немного масломъ, положить тѣсто и растянуть его руками на всю сковороду; положить варенья, только густого, лучше всего яблочнаго или протертыхъ яблоковъ. Изъ оставленнаго тѣста раскатать длинныя палочки, толщиною въ палецъ; положить ихъ сверху варенья косыми клѣтками ряда въ четыре, прижимая къ краямъ пальцами, и кругомъ обвести такимъ же ободкомъ; дать постоять $\frac{1}{4}$ часа или минутъ 20, смазать водой, посыпать немного толченымъ сахарнымъ пескомъ, поставить въ духовой шкафъ или печь; когда зарумянится и пропечется,—вынимать. Тѣсто становить примѣрно часовъ за 5 до того времени, когда хотятъ печь.

Мука—5 к., варенье—15 к., дрожжи, масло и сахаръ—5 к.
Всего—25 к.

77. **Пироги съ разной начинкой.** Взять 3 ф. муки, отдѣлить четвертую часть, положить въ мокотрю, обдать кипяткомъ прямо изъ крапа самовара; если это неудобно, то вскипятить въ чемъ другомъ воду. Мѣшая веселкой, лить столько воды, чтобы тѣсто было настолько густо, чтобы его можно было только вымѣшать; накрыть салфеткой, а сверху еще тарелкой или чѣмъ будетъ удобнѣй; поставить на столъ. Когда совершенно остынетъ, положить ложки 4 или больше дрожжей, смотря по ихъ силѣ; размѣшать хорошенько, накрыть и поставить на теплое мѣсто часа на $1\frac{1}{2}$ или на 2; когда тѣсто подойдетъ (что будетъ видно по тому, что тѣсто дастъ трещины), влить одинъ стаканъ тепловатой воды, положить чайную ложечку соли, 1 ложку сахару, прибавить муки 1 или $1\frac{1}{2}$ стакана, подбить хорошенько веселкой, какъ можно лучше, накрыть и поставить на

теплое мѣсто часа на 3 или $3\frac{1}{2}$; когда подойдетъ, т. е. покроется мелкими пузырьками, положить 2 ложки горчичнаго масла, всыпать остальную муку и мѣсить лучше, но чтобы тѣсто не было круто; можетъ случиться, что муки не хватитъ, или останется немного. Замѣсивши опять, поставить на теплое мѣсто часа на $2\frac{1}{2}$ или на 3. Ставя тѣсто на теплое мѣсто, надо всегда смотрѣть, чтобы не было очень горячо снизу; если горячо, то лучше всего подкладывать дощечку и на нее ставить мокотрю. Когда взойдетъ, положить тѣсто на доску, немного перемѣсить и порѣзать на кусочки, которыхъ сдѣлать 20 или 22; обвалять каждый кусочекъ въ муку и руки посыпать мукой, чтобы тѣсто не приставало; выкатать каждый кусочекъ въ рукахъ, класть ихъ на доску; когда всѣ будутъ выкатаны, раскатывать ихъ качалкой (скалкой) въ формѣ коржа вершка 3 въ діаметрѣ; положить по полной ложкѣ начинки, соединить края и слѣпить ихъ вмѣстѣ хорошенько, чтобы не разошлись; класть пироги на листъ, лучше всего натертый воскомъ. Завязать въ тряпочку кусочекъ воску, нагрѣть листъ чисто вычищенный и натереть его воскомъ. Когда подѣлаютъ всѣ пироги, надо покрыть ихъ полотенцемъ и поставить, если въ комнатѣ тепло, то на столѣ, а если прохладно, то возлѣ печки, и дать имъ постоять не меньше часа, а то и $1\frac{1}{2}$ часа, чтобы подошли, и тогда сажать въ печь. Изъ тѣста, приготовленнаго такимъ образомъ, можно печь и булки.

78. Начинка для пироговъ. Начинку для пироговъ надо приготовить заранее. Точной пропорціи нельзя опредѣлить, потому что можно дѣлать пироги всѣ съ одной какой-нибудь начинкой, можно съ двумя, тремя и всѣми

четырьмя, по нѣскольку пироговъ съ каждой; соображаясь съ этимъ, надо готовить и количество начинки. 1) Сварить горохъ, намочивши его на ночь, какъ уже сказано въ № 12, но для начинки пироговъ не надо его уваривать до полной готовности, чтобы онъ не разварился и не былъ очень мягкимъ; откинуть на сито, чтобы вода стекла хорошо, положить на сковороду и подсушить; потомъ столочь и протереть на средней густоты сито, положить масла съ пережареннымъ лукомъ, сухого укропу, посолить, перемѣшать. 2) Сварить крутую гречневую кашу, положить масла съ лукомъ, укропу, посолить, перемѣшать. Можно отварить сухихъ грибовъ, порубить мелко и перемѣшать съ кашей; съ грибами будетъ еще вкуснѣй. 3) Кислой капусты отварить и поджарить такъ точно, какъ для солянки № 50. 4) Отварить рису, положить масла, а также можно и грибовъ мелко порубленныхъ, посолить, перемѣшать.

79. Ржаныя лепешки и пироги съ горохомъ. Для лепешекъ и пироговъ тѣсто готовится такъ же точно, какъ и для хлѣба (см. № 97), только мѣсить надо гораздо жиже; его мѣсить можно не рукой, а веселкой, и подсыпать муку до тѣхъ поръ, пока веселка будетъ стоять въ тѣстѣ,—большей густоты не надо. Лепешки и пироги надо выкатывать, обвалявши тѣсто мукой и посыпавши ею же и руки. Класть на лопату на капустные листы или посыпавъ ее мукой, и также сажать въ печь. Въ печи сидѣть 1 часъ или немного больше, смотря какъ натоплена печь, а то и меньше часу, потому что лепешки дѣлаются небольшія. Для лепешекъ и пироговъ довольно для 4-хъ человѣкъ половины того количества, что на хлѣбы. Горохъ для ржанныхъ пиро-

говъ готовится какъ и для пшеничныхъ, только не надо протирать на сито, а только столочь. Эти лепешки и пироги очень вкусны мягкіе.

80. **Рисъ съ жидкимъ киселемъ.** Отварить 1 ф. рису; сдѣлать жидкій кисель изъ какого-нибудь соку. Для такого киселя на 8 стакановъ жидкости довольно 2 ложекъ картофельной муки. Рисъ посыпать сахаромъ и на тарелкѣ обливаетъ киселемъ.

Рисъ—12 к., сокъ — 10 к., сахаръ и картофельная мука—5 к.
Всего—27 к.

81. **Струцели съ макомъ, съ яблоками или съ какимъ-нибудь густымъ вареньемъ.** Взять 1 ф. муки, замѣсить тѣсто такой густоты, какъ для варениковъ, положить ложку или двѣ масла, умѣсить хорошенько, разрѣзать на два или на три куса, раскатать тонко. Два стакана маку приготовить какъ для варениковъ (см. № 65). Потомъ положить въ него ложки 2 или 3 перетопленнаго и подогрѣтаго меду или сахару, разведеннаго въ 3 или 4 ложкахъ горячей воды, размѣшать и смазать листы, завернуть круто въ трубку, положить на сковороду, согнувши кольцомъ, и спечь; а если печь на листѣ, то можно и не сгибать. Когда подавать, надо порѣзать. Можно смазывать листы протертыми свѣжими или сухими яблоками, приготовленными какъ для блинчиковъ, или какимъ-нибудь густымъ вареньемъ.

Макъ—10 к., мука—5 к., медъ или сахаръ — 5 к., масло—2 к.
Всего—22 к.

О Т Д Ъ Л Ъ І V.

Запасы: огурцы, капуста, бураки, яблоки и т. д., хлѣбъ и напитки.

82. О деревянной посудѣ. Надо наблюдать, чтобы вся деревянная посуда для соленья и моченья была чиста. Въ нечистой посудѣ не могутъ сохраняться хорошо запасы, сдѣлавные на зиму. Въ кадки, боченки, въ которыхъ будутъ заготавливать капусту, огурцы, яблоки, груши или дѣлать квасъ, должны быть приготовлены слѣдующимъ образомъ: если они новые, то ихъ надо прежде вымочить, наливая въ нихъ холодную воду и перемѣняя ее каждый день или не рѣже, какъ черезъ день, до тѣхъ поръ, пока дерево вымокнетъ и вода будетъ свѣтлая.

За нѣсколько дней до употребленія посуды ее надо выпарить; прежде хорошо вымыть мочалкой, налить кипятку $\frac{1}{2}$ ведра или ведро и больше, смотря по величинѣ посуды; потомъ накалить до красна кирпичъ или камень, положить въ боченокъ или кадку и накрыть хорошенько, чтобы паръ не выходилъ, и такъ дать постоять, пока вода остынетъ, потомъ вымыть. И такъ сдѣлать на другой день. Тогда поставить въ ледникъ или погребъ, а когда солить, то вымыть ихъ холодной водой. Если боченокъ или какая другая деревянная посуда была съ чѣмъ-нибудь и приняла дурной запахъ, то ее надо парить съ полынью. Когда деревянная посуда

освобождается, надо ее сейчас же вымыть хорошенько внутри и снаружи. Все это необходимо дѣлать для того, чтобы продукты хорошо сохранялись и были вкусны. Боченки для огурцовъ лучше дѣлать въ 5 или 6 ведеръ (2 ведра=1 мѣръ) величиною. Такъ какъ мы считываемъ запасы на 4 человѣкъ, то для зимы достаточно посолить 4 боченка 6-тиведерныхъ или 5 боченковъ 5-тиведерныхъ. Для бураковъ довольно положить кадку ведеръ 7-ми, потому что бураки кладутся не всё разомъ. Для капусты надо кадку ведеръ въ 12.

83. Какъ солить огурцы. Огурцы лучше сорвать накануне и положить на ледъ. Всегда огурцы лучше рвать подъ вечеръ, когда не такъ жарко, для того чтобы плети ихъ не такъ мялись.

Прежде всего надо хорошенько перемыть огурцы въ двухъ водахъ. Для этого надо приготовить двѣ кадки съ водою и изъ второй выкладывать на рѣшето или сито.

Передъ соленьемъ огурцовъ нарвать листьевъ: вишневыхъ, дубовыхъ, черной смородины; отъ укропа можно класть не одну его зелень, но и стебель съ цвѣтомъ; если есть, то взять и тургуну или эстрагону. Очистить и нарѣзать нѣсколько корешковъ хрѣну. Кто любитъ огурцы съ лукомъ или чеснокомъ, то лукъ надо порѣзать, а чеснокъ истолочь. Лукъ и чеснокъ придаютъ вкусъ огурцамъ, и, кромѣ того, чеснокъ дѣлаетъ огурцы очень долго твердыми, такъ что они могутъ быть хорошими до новыхъ. На 5 или 6 ведеръ огурцовъ надо положить отъ 10 до 15 головокъ толченаго чесноку.

На дно боченка положить понемногу всякихъ листьевъ, хрѣну, луку, чесноку, положить ведро огурцовъ, опять переложить всёмъ, опять ведро огурцовъ и листья,

и такъ, пока наложится полонъ боченокъ. Тогда закрыть листьями, чтобы не видно было огурцовъ, сейчасъ же вставить дно, налить рассоломъ, поставить на ледъ и не забивать чепа (небольшое отверстіе въ днѣ боченка) дня два, чтобы видѣть, не течетъ ли боченокъ. Если боченокъ течетъ, его надо исправить, иначе огурцы пропадутъ. Когда же видно будетъ, что боченокъ не течетъ, надо забить хорошенько чепъ и зарубить боченокъ въ ледъ.

Рассоль готовится такъ: на каждое ведро воды положить — на мелкіе огурцы $1\frac{3}{4}$ фунта соли, а на крупныя $1\frac{1}{2}$ ф. Рассоль надо приготовить за день до соленья огурцовъ и мѣшать почаще, чтобы соль хорошенько разошлась. На два ведра огурцовъ надо одно ведро рассолу; поэтому, чтобы знать, сколько сдѣлать рассолу, мѣряютъ огурцы ведрами. Какой величины боченки предполагаютъ солить, столько и надо сдѣлать рассолу, и лучше сдѣлать больше; если онъ останется, то не пропадетъ: онъ можетъ стоять закрытый на льду нѣсколько дней, до слѣдующаго соленья огурцовъ.

Для соленья на зиму огурцы надо выбирать чистые, безъ пятенъ: такіе гораздо прочнѣй. Сверху боченка, если недостатокъ хорошихъ, чистыхъ огурцовъ, можно положить похуже, съ пятнами. Верхній слой всегда бываетъ мягкій, и иногда его приходится совѣмъ снять. Для осенняго употребленія можно солить огурцы и похуже.

Лучше всего держать огурцы и вообще всякое соленье зарубленными во льду такъ, чтобы сверху боченка былъ слой льда, и чѣмъ глубже стоитъ боченокъ, тѣмъ лучше. Осенью, когда начнутся морозы, огурцы и

вообще все соленье, не допуская, чтобы замерзло, надо вносить въ погребъ. Если у кого нѣтъ ледника, хорошо боченки съ огурцами опускать въ колодезь, гдѣ можно ихъ оставлять до весны, такъ какъ въ колодезѣ вода не замерзаетъ.

Въ погребѣ же поставленное съ лѣта всякое соленье скоро окисаетъ и не можетъ быть такъ прочно и вкусно, какъ стоящее до морозовъ во льду.

84. Какъ готовить напусту шинкованную и рубленую и вообще какъ сохранять ее. Очистить съ кочна верхніе листья, обмыть и обрѣзывать ломтями кругомъ кочна до хряпки (кочерыжки); потомъ крошить ножомъ на чистомъ столѣ довольно мелко. Толстыя жилы изъ листьевъ вырѣзывать. Ведро крошеной капусты надо посолить одной столовой ложкой мелкой соли, перетереть хорошенько на столѣ или въ ночевкахъ; потомъ складывать въ кадку какъ можно туже, придавливая руками, если кадка небольшая, а въ большой надо убивать толкачомъ. Если будетъ очень много сока, то его надо выбирать, а если капуста суха, то надо подливать слабо рассоленную воду. Чтобы капуста лучше закисла, надо положить подъ самый низъ и посрединѣ кадки по ломтю ржаного хлѣба, завернувши его въ капустный листъ.

Такъ же готовятъ рубленую капусту, только не крошатъ ее ножомъ, а рубятъ въ корытѣ или въ невысокой кадкѣ сѣчками. Между шинкованной и рубленой капустой можно класть цѣлые кочны, — лучше небольшие, но непременно тугіе. Прежде ихъ надо очистить отъ верхнихъ листьевъ, обрѣзать хряпку (кочерыжку), чтобы она не торчала, и обмыть. Если кочны довольно

большіе, то ихъ лучше разрѣзать пополамъ вдоль хряпки.

Класть ихъ надо такъ: внизъ кадки рядъ мелкой капусты, потомъ рядъ кочновъ и воѣ промежутки заложить хорошенько мелкой капустой. Можно опять класть кочны; если кто хочетъ имѣть ихъ побольше, то можно такъ класть до верха кадки; но можно положить и одинъ или два ряда, сколько кому надо. Лучше ихъ класть внизъ кадки. Эти кочны можно и такъ ѣсть, но особенно они хороши для борща къ веснѣ и даже къ началу лѣта, когда выйдетъ вся свѣжая капуста. Кадку надо накладывать капустой такъ, чтобы она была выше краевъ, насколько можно положить. Сверху надо класть капусту похуже и крупно скрошенную изъ верхнихъ ободранныхъ листьевъ, потому что пока капуста укиснетъ, то верхній слой непременно долженъ испортиться. Потомъ надо положить сверху капусты кружокъ и положить камень. Такъ дать постоять день или два, потомъ открыть и проткнуть чистой палкой въ нѣсколькихъ мѣстахъ до самаго дна и оставить открытой на нѣсколько часовъ; потомъ закрыть, на другой день опять проткнуть и оставить открытой на нѣсколько часовъ. И такъ дѣлать сначала каждый день, а потомъ черезъ день, пока изъ капусты выйдетъ весь непріятный горькій запахъ, что будетъ чувствоваться обоняніемъ; если же не выйдетъ этотъ запахъ, то капуста будетъ горька и невкусна. Черезъ мѣсяцъ капуста можетъ быть готова; тогда надо сбросить верхній слой, обмыть и сухо вытереть кружокъ, а также въ срединѣ кадки вытереть сухимъ чистымъ полотенцемъ, и дѣлать это надо въ продолженіе всего времени, разъ въ недѣлю или смотря по надобности, чтобы не давать заводиться гнили и

плѣсени, отъ чего капуста можетъ скоро испортиться.

Въ капусту можно класть ломтиками наръзанную морковь, яблоки, лукъ, пересыпать тминомъ, чернушкой, кто съ чѣмъ любитъ. Ставить капусту лучше всего въ погребъ, гдѣ бываетъ не очень тепло и не мерзнуть. За неимѣніемъ погреба, можно держать капусту съ осени въ нетопленномъ помѣщеніи, а когда начнутся морозы, то въ такомъ мѣстѣ, гдѣ было бы настолько тепло, чтобы она только не мерзла. Въ тепломъ помѣщеніи она скоро сдѣлается кислой, и тогда надо ее перемывать въ водѣ.

Капусту можно такъ же сушить, какъ и кислые бураки. Выжать изъ нея хорошенько сокъ, положить на блюда или плоскія каменные миски и поставить въ печь; если въ одинъ разъ не высохнетъ, поставить въ другой. Изъ сухой капусты можно готовить щи, солянку.

Свѣжую капусту лучше всего сохранять въ погребѣ, гдѣ сдѣлать жерди и вѣшать на нихъ кочни, связывая ихъ по два.

Коренья тоже держать въ погребѣ и всѣ, кромѣ бураковъ и брюквы, надо засыпать пескомъ, только прежде его надо хорошо высушить на печкѣ, чтобы былъ совершенно сухой; въ сыромъ пескѣ коренья скоро прораstутъ, а безъ песку скоро повянутъ и испортятся.

85. Какъ квасить бураки или свеклу. Бураки надо хорошенько оскоблить ножомъ, обрѣзать верхушку и очень тонкій конецъ, чисто перемыть въ двухъ водахъ, сложить въ кадку и налить холодной водой такъ, чтобы всѣ бураки были покрыты; потомъ положить кружокъ и нетяжелый камень, чтобы только не подымались бу-

раки. Слѣдить, когда будетъ появляться плѣсень, то кружокъ надо чисто обмывать, а кадку кругомъ обтирать полотенцемъ.

Черезъ мѣсяцъ, а если тепло въ погребѣ, то и скорѣе, бураки укиснуть. Не надо сразу квасить всѣхъ бураковъ, а половину всего количества, и когда они будутъ на исходѣ, переложить ихъ въ маленькую посуду, а кадку выпарить, посушить и опять наложить въ нее бураковъ, которые будутъ хорошими даже до свѣжихъ. Если же заквасить все количество сразу, то къ веснѣ они испортятся.

86. Какъ готовить сухіе кислые бураки. Взять кислые бураки, порѣзать ихъ, какъ обыкновенно рѣжутъ для борща тонкими длинными кусочками, положить на блюдо тонкимъ слоемъ или на желѣзный листъ, закрытый чистой тряпкой, и поставить въ не очень горячую печь. Если за разъ не высохнутъ, то еще поставить въ печь, пока станутъ совершенно сухими. Потомъ положить ихъ въ мѣшочекъ и держать въ сухомъ мѣстѣ.

Такъ приготовленные бураки очень удобны для людей, живущихъ въ городѣ, гдѣ не всегда можно имѣть погребъ. Они очень прочны, если хорошо высушены, и могутъ сохраняться очень долго, какъ вообще всѣ сухіе продукты. Кислые же бураки въ кадкахъ можно держать безъ погреба и въ тепломъ мѣстѣ, но только они не могутъ простоять долго, очень перекинуть и не будутъ годны къ употребленію.

Въ тепломъ мѣстѣ свѣжіе бураки могутъ укиснуть недѣли въ три или даже и скорѣе; тогда ихъ можно постепенно рѣзать и сушить. Пересушить можно поло-

вину запаса и спрятать ихъ къ веснѣ и лѣту, а сначала употребляютъ изъ кадки.

Сухихъ бураковъ на нашу пропорцію для четырехъ человѣкъ надо взять 2 полныхъ столовыхъ ложки, если въ борщъ будутъ прибавлять еще и свѣжую капусту, а если изъ однихъ бураковъ, то ложекъ 5 или 6. На ночь налить ихъ холодной водой, а утромъ уварить хорошенъко въ этой самой водѣ до тѣхъ поръ, пока они станутъ мягкими. Если жидкость будетъ очень кисла, то часть отлить и по вкусу развести водой и тогда класть все, что нужно въ борщъ.

87. Какъ мочить яблоки и груши. Для моченья надо брать яблоки и груши совершенно спѣлыя. Съ дерева снимаютъ всегда не совсѣмъ дозрѣвшія для того, чтобы они больше лежали; и мочить надо не сейчасъ, когда будутъ сняты, а дать имъ полежать недѣлю или больше, смотря по сорту яблоковъ; но не надо, чтобы онѣ переспѣли. Недоспѣлыя будутъ тверды и невкусны, а переспѣлыя скоро станутъ мягкими и негодными для ѣды. Яблоки и груши по возможности должны быть чистыя, нечервивыя.

Боченки для яблоковъ и грушъ готовятъ такъ же, какъ и для огурцовъ. Яблоки или груши перемыть хорошенъко въ двухъ водахъ, сложить на сито, чтобы стекла вода. На дно боченка положить листьевъ вишневыхъ и черной смородины. Яблоки и груши укладывать по одному, чтобы не бились. Положивши ведро, опять переложить немного листьями и такъ до верху боченка. Сверху можно класть яблоки и груши похуже и закрыть тоже листьями,

Разсолъ для нихъ готовится такъ: на ведро воды

надо $\frac{1}{4}$ ф. соли, а сахару или меду отъ $\frac{1}{4}$ до 1 фунта, какъ кто хочетъ и смотря по кислотѣ яблоковъ. На два ведра яблоковъ или грушъ надо одно ведро рассолу. По количеству ведеръ яблоковъ или грушъ надо отвѣсить соли и сахару или меду и разварить въ одномъ ведрѣ или, если немного, то и въ $\frac{1}{2}$ ведра воды; чтобы разсолить хорошенъко соль, сахаръ или медъ, надо мѣшать; потомъ долить холодной водой сколько нужно, размѣшать хорошенъко и, вставивши дно въ боченокъ, наливать въ чепъ.

Чепъ, сейчасъ наливши, не забивать, а посмотрѣть, не будетъ ли течъ боченокъ. Но больше трехъ дней не надо держать чепъ открытымъ. Забивши чепъ, зарубить боченокъ въ лѣдъ.

Яблоки и груши можно мочить самымъ простымъ способомъ: переложивъ листьями вишневыми и черной смородины, налить чистой холодной водой, и они будутъ вкусны. Яблоки вмѣсто листьевъ можно пересыпать каждый рядъ мелко рубленой ржаной соломой. Наливать тоже одной водой. Но такъ какъ солома впитываетъ въ себя воду, то надо будетъ, когда яблоки постоятъ съ незабитымъ чепомъ, смотрѣть и доливать водой. Курскіе торговцы такъ мочатъ антоновскія яблоки въ очень большомъ количествѣ, и они очень хорошо сохраняются даже до лѣта.

88. Какъ заготавливать сухіе томаты. Взять красные спѣлые томаты, перемыть ихъ чисто, разрѣзать пополамъ, положить на блюдо и поставить въ не очень жаркую печь, какъ послѣ хлѣба. Если за одинъ разъ не высохнутъ, еще поставить, пока совсѣмъ не будутъ су-

хи; но надо смотрѣть, чтобы не подгорѣли; въ другой разъ ставить въ болѣе легкую печь, чѣмъ въ первый. Сухими томатами можно заправлять борщъ и дѣлать изъ нихъ соусъ. Они очень прочны, могутъ сохраняться два года и больше; для этого ихъ кладутъ въ мѣшокъ и держатъ въ сухомъ мѣстѣ.

89. **Томаты въ водѣ.** Томаты хорошо сохраняются въ водѣ, но для этого надо выбрать красные, спѣлые, но еще твердые и не треснутые (а для сушенія можно брать всякіе, лишь бы были спѣлые и не порченые); сложить ихъ, но не плотно, въ стеклянныя банки, налить холодной водой, завязать пергаментной бумагой, сохранять въ сухомъ погребѣ или въ кладовой, гдѣ бы не мерзли, и каждыя двѣ недѣли мѣнять свѣжую воду. Можно воду переварить съ солью по вкусу, чтобы не была очень солона, и, остудивъ, залить. Тогда воду можно мѣнять гораздо рѣже. Супъ изъ такихъ томатовъ не хуже, чѣмъ изъ свѣжихъ.

90. **Томаты въ бутылкахъ.** Самые лучшіе томаты могутъ быть приготовлены слѣдующимъ образомъ. Раздѣливъ томаты на мелкія части, протереть ихъ черезъ сито и сокъ слить въ сухія бутылки; завязать ихъ пергаментной бумагой и прокипятить минутъ 5—10 въ котелкѣ съ водой, обвязавши бутылки сѣномъ. Хранить бутылки въ сухомъ погребѣ на полкѣ. Зимой вполне замѣняютъ свѣжіе.

Сохранять томаты можно еще слѣдующимъ образомъ. Красные спѣлые томаты разрѣзать пополамъ, сложить въ каменный горшокъ и поставить на легкій огонь.

Какъ только станутъ пускать изъ себя сокъ, поставить ихъ на большомъ огнѣ и варить, помѣшивая, полчаса. Разварившіеся томаты протереть на сито и протертую массу варить до густоты. Когда остынетъ, сложить въ банки, залить прованскимъ масломъ и завязать пергаментной бумагой. Держать въ холодномъ, но сухомъ мѣстѣ.

91. Какъ сушить зеленый горохъ. Для зеленаго гороха лучше всего простой полевой горохъ. Нарвать спѣлыхъ, хорошо налившихся, но не старыхъ стручьевъ, вылучить ихъ, высыпать зерно въ миску, обдать кипяткомъ, накрыть крышкой и дать постоять нѣсколько минутъ. Потомъ слить воду и обдать другой разъ кипяткомъ, дать постоять опять нѣсколько минутъ. Тогда откинуть на сито и, когда вода хорошо стечетъ, положить на желѣзный листъ, закрытый чистой тряпкой; класть тонкимъ слоемъ, поставить въ легкую печь. Если за разъ не высохнутъ, поставить въ другой разъ въ еще болѣе легкую печь, чтобы не пригорѣлъ, и, когда совсѣмъ высохнутъ, высыпать въ мѣшокъ и держать въ сухомъ мѣстѣ.

92. Какъ сохранять укропъ на зиму. Въ полѣ, когда укропъ бываетъ самый сочный, надо его нарвать, оборвать вѣточки отъ стеблей, перемыть, порѣзать мелко, а можно и цѣлыми вѣточками укладывать въ банку; подъ низъ посыпать соли и каждый слой укропа тоже пересыпать мелкой солью и покрѣпче придавливать, чтобъ онъ слегся какъ можно плотнѣе. Сверху тоже насыпать соли, положить кружочекъ и маленькій камень.

Укропъ можно также сушить, и сухой онъ хорошъ для кушанья.

93. Какъ сохранять шпинатъ, щавель и ботвинью. Листья шпината, щавеля или свеклы перебрать, отварить въ соленой водѣ и протереть чрезъ рѣшето; сложивъ въ банку, залить масломъ, обвязать пергаментной бумагой и хранить на погребѣ.

94. Какъ готовить и сохранять сухіе грибы. Вымыть въ нѣсколькихъ водахъ сухіе бѣлые грибы, положить на сито, чтобы обсохли хорошенько; потомъ положить на блюдо и поставить въ печь очень легкую. Отъ жару они темнѣютъ и теряютъ запахъ и вкусъ. Сушить ихъ до тѣхъ поръ, пока они станутъ легко ломаться. Тогда истолочь въ ступкѣ и просѣять на нечастое сито. Просѣется мелкій порошокъ, а въ ситѣ останутся небольшіе кусочки; то и другое высыпать въ разную посуду, лучше всего въ жестянки и стеклянныя банки. Обвязать хорошенько, чтобы грибы не выдохлись. Грибнымъ порошкомъ хорошо заправлять воѣ горячія, особенно для тѣхъ, кто не любитъ ѣсть вареныхъ грибовъ кусками. Толченые грибы увариваются гораздо скорѣй, чѣмъ кусками, а это очень удобно для тѣхъ, кто готовить кушанье на керосинкѣ. Изъ болѣе крупныхъ хорошо дѣлать соусъ. Какъ толченые, такъ и цѣлые грибы, вымывши хорошенько, наливать холодной водой съ вечера или хоть за нѣсколько часовъ до готовленія и ставить въ холодномъ мѣстѣ. Въ теплѣ они скоро окисаютъ. Высушенные грибы можно также молоть и на кофейной мельницѣ. Изъ 1 фунта грибовъ выходитъ порошка 64 чайныхъ ложки.

Сухіе толченныя грибы могутъ сохраняться въ стеклянныхъ или жестяныхъ банкахъ очень долго, но въ цѣлыхъ грибахъ могутъ заводиться черви, которые настолько ихъ испортятъ, что они не будутъ годны къ употребленію. Лучше всего покупать грибы зимою, когда они бываютъ гораздо дешевле. Выгоднѣй купить запасъ на круглый годъ. Тогда ихъ надо на нѣсколько дней повѣсить въ очень тепломъ мѣстѣ или, снявши съ веревокъ, положить на желѣзные листы и поставить въ легкую печь. Когда они хорошо высохнутъ, сложить въ мѣшки изъ толстаго холста, завязать хорошенько, чтобы мухи не могли залѣзть, и держать въ сухомъ мѣстѣ.

95. Хлѣбъ вегетаріанскій пшеничный. Этотъ хлѣбъ надо печь слѣдующимъ образомъ. Очистивъ предварительно зерно, моютъ его въ холодной водѣ и сушатъ на чистомъ мѣстѣ. Когда оно высохнетъ, мелютъ на обыкновенныхъ домашнихъ жерновахъ. Или берутъ просто хорошую крупносмолотую муку изъ цѣльной пшеницы. Муку разводятъ очень теплой водой безъ всякихъ дрожжей и соли и мѣсятъ до тѣхъ поръ, пока тѣсто отстанетъ отъ рукъ. На 2—3 стакана муки взять стаканъ теплой воды. Не слѣдуетъ употреблять металлическую посуду, какъ особенно вредную. Затѣмъ на часъ или болѣе оставляютъ тѣсто въ тепломъ мѣстѣ, чтобы дать во всемъ частямъ равномернo разбухнуть. Затѣмъ выдѣлываютъ длинныя фунтовые хлѣбы или кладутъ тѣсто въ небольшія глиняныя чашки и сажаютъ въ печь. Печь можно въ каждой печкѣ, хотя лучше всего въ русской. Печется хлѣбъ отъ 1 до 2 часовъ, смотря по жару въ печи. Хлѣбъ надо вынимать изъ печки поджаренный,

но съ тонкой коркой и не высушенный, хотя онъ все-таки долженъ быть тяжелый, крѣпкій. Это послѣднее—одно изъ достоинствъ вегетаріанскаго хлѣба, потому что принуждаетъ къ тщательному пережевыванію. Вегетаріанскій хлѣбъ долженъ имѣть пріятный, привлека-тельный запахъ, въ противномъ случаѣ онъ плохо вы-печенъ. Сначала кажется, что вегетаріанскій хлѣбъ какъ бы не имѣетъ особаго вкуса, но чѣмъ больше жуешь его во рту, тѣмъ онъ становится слаще и пріятнѣе на вкусъ, потому что именно въ это время начинается при помощи слюны обработка муки въ сахаръ (глюкозу). Вегетаріанскій хлѣбъ несравненно питательнѣе обыкновеннаго и съѣдается вдвое меньшемъ количествѣ. Можно его печь съ разными сушеными фруктами, напр. съ грушами, изюмомъ и др. Въ такомъ случаѣ фрукты эти надо предварительно сполоснуть и намочить въ холодной водѣ, не сливая при этомъ воды, которая можетъ идти на мѣсиво.

Вегетаріанскій хлѣбъ, кромѣ свойствъ питательныхъ, имѣетъ еще и лѣчебныя достоинства: слегка раздражая наружные покровы пищеваго, онъ оживляетъ пищева-реніе и облегчаетъ удаленіе отработавшихъ пищевыхъ продуктовъ. Хроническіе запоры и расстройства же-лудка, даже дизентерія и другіе недуги, излѣчиваются употребленіемъ вегетаріанскаго хлѣба. Однако слѣдуетъ замѣтить, что опытъ надо дѣлать осмотрительно, чтобы отруби вегетаріанскаго хлѣба не раздражили слишкомъ кишечный каналъ. Такимъ можно посовѣтовать упо-треблять сначала «полувегетаріанскій хлѣбъ, который отличается только тѣмъ, что муку просѣиваютъ на частомъ волосяномъ ситѣ для удаленія грубыхъ отрубей. Отсѣ-ваться должно не болѣе $\frac{3}{4}$ — 1 фунта на 10 фунтовъ

муки. Отруби надо выварить и остывшимъ отваромъ, вмѣсто воды, развести муку. Къ полувегетаріанскому хлѣбу уже слѣдуетъ прибавить сухихъ дрождей 1—2 лота на гарнецъ воды, смотря по ихъ качеству.

Вегетаріанскій хлѣбъ въ хорошемъ мѣстѣ отлично сохраняется недѣли двѣ-три, а зимой еще дольше; по-этому его можно пересылать на далекое разстояніе.

Печь хлѣбы дѣло совсѣмъ не трудное и требуетъ только большой старательности. Надо смотрѣть, чтобы воды взять ни много, ни мало; осмотрѣть внимательно печь, чтобы была въ мѣру жаркая; вообще нужна сообразительность и опытъ. Точныхъ рецептовъ дать нельзя: многое зависитъ отъ зерна и другихъ обстоятельствъ. Если хлѣбъ получается съ закаломъ, надо его передъ тѣмъ, какъ сажать въ печь, накалывать соломинкой въ нѣсколькихъ мѣстахъ. Если онъ сильно высыхаетъ въ печи, надо его разъ или два вынуть и смочить водой, всего лучше кисточкой. Слѣдуетъ сначала сажать хлѣбъ въ сильный жаръ, чтобы сразу образовалась плотная корка, которая не давала бы хлѣбу сохнуть; затѣмъ жаръ уменьшить, отодвинувъ немного заслонку или пріотворивъ дверцу; тогда внутренняя влага въ хлѣбѣ начинаетъ сильно испаряться, хлѣбъ поднимается и лопається отъ пара. Такимъ способомъ онъ отлично выпекается.

96. Хлѣбъ вегетаріанскій ржаной выпекаютъ такимъ же образомъ, какъ и пшеничный, только тѣсто надо выдержать въ тепломъ мѣстѣ часа три, чтобы оно поднялось.

97. Хлѣбъ ржаной кислый. Первое условіе для того, чтобы выходилъ хорошій хлѣбъ, надо, чтобы мука была

овѣжая, не слежавшаяся, а также, чтобы дежа или квашня, въ которой ставятъ хлѣбъ, содержалась въ чистотѣ. У многихъ существуетъ твердое убѣжденіе, что дежи не слѣдуетъ никогда мыть, но это не правильно: отъ этого можетъ заводиться такая острая кислота, которая будетъ портить хлѣбъ; дежу *необходимо* мыть раза два въ мѣсяцъ. Тѣсто надо выбрать во что-нибудь и накрыть, дежу хорошенько выскоблить, налить кипяткомъ, накрыть крышкой, чтобы лучше все откисло, вымыть хорошенько мѣчалкой, выполоскать дочиста холодной водой и поставить, чтобы хорошо высохла, — лѣтомъ на дворѣ на солнцѣ, а зимой на печкѣ. Послѣ каждого печенья надо хорошенько обскабливать бока и обтирать чистымъ полотенцемъ и держать всегда плотно закрывши. Оставшееся тѣсто собрать все въ одно мѣсто, а не размазывать по всему дну.

Наканунѣ того дня, когда печь хлѣбъ, взять 1 ф. или $1\frac{1}{2}$ ф. муки, всыпать въ дежу, въ которой должно быть уже кислое тѣсто, развести холодной водой, чтобы тѣсто было совсѣмъ жидкое, размѣшать хорошенько веселкой, накрыть и поставить въ тепломъ мѣстѣ; это сдѣлать часа въ 4 дня и пусть такъ стоитъ до 8 или 9 часовъ вечера. За это время подбивка должна подойти; тогда всыпать фунта 4 муки, влить 2 кварты (12 стакановъ) холодной воды, положить полную ложку соли, размѣшать веселкой, накрыть и поставить до утра на теплое мѣсто. Утромъ часовъ въ 6 мѣсить тѣсто, подсыпая понемногу муки, и мѣсить, обмакивая руки въ холодную воду для того, чтобы тѣсто не приставало къ рукамъ, а черезъ это мѣсить его гораздо легче и лучше можно умѣсить, что очень важно, такъ какъ отъ этого также зависитъ качество хлѣба. Мѣсить надо не

меньше $\frac{3}{4}$ часа; когда тѣсто умѣсится, то и къ сухой рукѣ будетъ мало приставать. Тѣсто должно быть довольно круто, но только и не очень, чтобы руки входили безъ особеннаго усилія. Умѣсивши, накрыть и опять поставить на теплое мѣсто часа на $1\frac{1}{2}$ или на 2, не больше. Когда подойдетъ, брать изъ дежи тѣсто, обмакнувши руки въ такую горячую воду, какъ только вытерпятъ руки, выкатать хлѣбъ, положить на приготовленную заранѣ лопату съ положенными на ней, если есть, капустными листьями, размоченными въ теплой водѣ, а если нѣтъ, то посыпать лопату мукой; положивши хлѣбъ на лопату, обмакнуть руки опять въ горячую воду и загладить его. Воды горячеей поставить въ двухъ посудахъ, въ одну обмакивать руки, когда выкатывать хлѣбъ, и обмывать руки, такъ какъ тѣсто будетъ нѣсколько приставать, отъ чего вода будетъ мутна, а заглаживать надо совершенно чистой. Положивши хлѣбъ на лопату, сейчасъ же сажать его въ печь, сдвинувши осторожно съ лопаты. Натопивши печь, надо хорошенько ее вымести. Чтобы узнать, хорошо ли натоплена печь, надо бросить горсть муки: если она постепенно зарумянится, то печь хорошо натоплена. Посадивши хлѣбъ, закрыть трубу. Такой величины хлѣбъ долженъ сидѣть въ печи не меньше 2 часовъ. На это количество жидкости пойдетъ фунтовъ 12 муки и выйдетъ два довольно большихъ хлѣба. Если надо спечь хлѣба больше, можно увеличить это количество во сколько угодно разъ.

98. Квасъ изъ лѣсныхъ яблоновъ и грушъ. Если гдѣ есть лѣсныя яблоки и груши, то изъ нихъ можно дѣлать очень дешевый и вкусный квасъ. Собравши лѣс-

ныя яблоки и груши не раньше какъ въ половинѣ августа, надо дать имъ хорошенько улежаться, потомъ перебрать, чтобы не было порченныхъ; перемыть въ двухъ водахъ, откидывать на сито и всыпать въ боченокъ съ вставленными днами, но съ прорѣзаннымъ вершка въ три чепомъ. Насыпать $\frac{3}{4}$ боченка. Грушъ надо больше— $\frac{2}{3}$. Хорошо положить немного сухихъ яблоковъ и грушъ; класть ихъ подъ самый низъ. Потомъ налить полонъ боченокъ холодной водой, закрыть хорошенько чепъ. Черезъ мѣсяцъ или даже скорѣе, смотря на сколько тепло въ погребѣ, квасъ будетъ готовъ. Когда станутъ его брать, надо непремѣнно доливать водой каждый разъ или черезъ нѣсколько разъ, вливая столько воды, сколько было взято квасу, и это дѣлать до тѣхъ поръ, пока яблоки и груши вымокнутъ, т. е. потеряютъ кислоту. Этотъ квасъ можно пить въ продолженіе всей зимы и весны безъ хлопотъ и издержекъ, только доливая его водой. Когда онъ станетъ очень кисель, то можно, когда пить, класть немножко соды на концѣ чайной ложки на стаканъ квасу и будетъ очень вкусное шипучее питье.

99. Овсянка (питье). Взять 1 фунтъ отборнаго, тщательно очищеннаго овса, выполоскать его въ свѣжей водѣ, всыпать въ каменный горшокъ, влить 6 бутылокъ кипятку и выварить до половины. Оставшіяся три бутылки овсянки процѣдить сквозь чистое полотно, но не особенно выжимая. Затѣмъ, для вкуса, можно прибавить немного сахара или меда, хотя лучше обойтись безъ этого; затѣмъ прокипятить еще и поставить въ закрытой посудѣ на 24 часа въ погребъ. Потомъ осторожно, не помутивъ, слить въ чистыя бутылки или въ

кувшины и тщательно закупорить. Когда пить, можно прибавить немного лимона. Овсянку, какъ лѣчебное средство, надо пить холодную или чуть подогрѣтую, натопакаъ 1—2 стакана, небольшими глотками и при этомъ ходить. Лучше всего начать съ одного стакана и никогда не пить сразу много, потому что то, что не переварится, можетъ перейти въ кислое броженіе. Затѣмъ надо пить за 2 часа до обѣда и черезъ 3—4 часа послѣ обѣда. Напитокъ этотъ дѣйствуетъ весьма живоительно, веселить, освѣжаетъ умъ, возбуждаетъ аппетитъ и даетъ хорошій сонъ.

100. **Отрубной отваръ для больныхъ.** Взять пшеничныхъ или овсяныхъ отрубей 2 стакана на 6 стакановъ воды и варить въ водѣ часа $1\frac{1}{2}$; потомъ отжать самыя отруби, къ отвару прибавить меда (по вкусу) и варить еще $\frac{1}{4}$ часа. Питье готово, и больному можно давать по 1 стакану 2 раза въ день съ хлѣбомъ. Это хорошая замѣна супа при лихорадкахъ и воспаленіяхъ. Этотъ отваръ очень хорошъ для дѣтей и стариковъ, такъ какъ нѣтъ пищи болѣе легко варимой слабыми желудками, какъ этотъ отваръ. Дѣтямъ хорошо подбавлять въ молоко этого отвара.

101. **Отрубной кисель.** Взять самыхъ чистыхъ пшеничныхъ отрубей и, приготовивъ заранѣе кастрюлю кипятка, всыпать туда отруби одной рукой, быстро размѣшивая въ то же время другой рукой съ помощью лопатки или деревянной ложки, пока масса не сдѣлается достаточно густою. Тогда дать ей медленно кипѣть въ теченіе нѣсколькихъ часовъ, подливая выкипающую воду. Послѣ этого пропустить ее сквозь сито въ другую

посуду, которую поставить на плиту, и дать вскипеть. Смѣшать съ холодной водой ложку муки изъ цѣльной пшеницы или нѣсколько болѣе, влить въ отваръ, чтобы довести его до густоты соуса. Прокипятить, вылить на тарелки или въ чайныя чашки, остудить. Можетъ-быть, придется сдѣлать нѣсколько опытовъ, чтобы выучиться хорошо готовить это кушанье, но зато труды не пропадутъ даромъ. Такой кисель хорошъ тѣмъ, что содержитъ много солей зерна, а потому составляетъ хорошее питаніе, особенно для нервовъ. Въ особенности это блюдо полезно матерямъ, кормящимъ грудью, и дѣтямъ въ началѣ отнятія отъ груди.

Приложеніе.

Во всѣхъ книжныхъ магазинахъ продаются слѣдующія изданія «Посредника», относящіяся до вегетаріанства:

III. **Этика пищи.** Х. Уильямса. Пер. съ англ. Съ предисл. «Первая ступень» Л. Н. Толстого. Ц. 2 р.

IV. **Питаніе человѣка въ его настоящемъ и будущемъ.** Проф. А. Н. Бекетова. Ц. 10 к.

V. **Научныя основанія вегетаріанства.** Докт. мед. А. Кингсфордъ. Пер. съ англ. Ц. 30 к.

XXVII. **Вегетаріанская кухня.** Наставленіе къ приготовленію болѣе 800 блюдъ для безубойнаго питанія. Со вступительной статьей о значеніи вегетаріанства. Ц. 70 к.

LVI. **Гуманитарное ученіе или гуманитаризмъ** Г. С. Солта. **Антропофаги и вегетаріанцы.** А. Гриневскаго. **Вегетаріанство, его смыслъ и общественное значеніе.** Статья М. С. Мясо или плоды? Г. С. Солта. Ц. 30 к.

LXI. Природная пища человѣка. К. Моесъ-Оскрагелло.
Цѣна 35 коп.

Кромѣ названныхъ изданій, въ книжномъ магазинѣ М. Е. Конусова (Москва, Тверская улица, близъ Страстного монастыря) продаются слѣдующія книги:

Мясная пища съ точки зрѣнія вегетаріанца. Д-ра А. Бургера. 92 г. Ц. 1 р.

Вегетаріанская поваренная книга. А. Суворовой. 94 г. Цѣна 75 коп.

Первая недѣля обѣдовъ вегетаріанца. 95 г. Ц. 10 к.

Вторая недѣля обѣдовъ вегетаріанца. 95 г. Ц. 10 к.

Дешевая пища для милліоновъ. Самые дешевые, здоровые и питательные растительные продукты. 95 г. Ц. 10 к.

Общепринятые способы изготавленія пищи, какъ главная причина неустойчивости современнаго человѣка передъ болѣзнями, его преждевременной старости и недолговѣчности. 96 г. Ц. 20 к.

Отчего мы болѣемъ и какъ навсегда предохранить и избавить себя отъ многихъ болѣзней. 96 г. 60 к.

О естественномъ уходѣ за дѣтьми. Д-ра мед. Г. Ламана. 95 г. Ц. 10 к.

Діетическое измѣненіе нормальнаго состава крови (диетемія), какъ основная причина всѣхъ болѣзней. Д-ра мед. Г. Ламана. 96 г. Ц. 1 р. 50 к.

ОГЛАВЛЕНІЕ.

	Стр.
Отъ составителей	3
Часть 1-я. Общія свѣдѣнія о растительной пищѣ и о при- готовленіи ея.	7
Часть 2-я. Кухня. Наставленія къ приготовленію 101 ра- стительнаго кушанья и припасовъ:	

Отдѣлъ I. Горячія: супы, борщи, щи, галушки и т. д.

Общее примѣчаніе	35
1. Какъ дѣлать заправки для горячихъ	—
2. Борщъ	36
3. Борщъ изъ печеной свеклы	37
4. Борщъ бурачный.	—
5. Борщъ бурачный съ зеленью	—
6. Галушки пшеничныя заварныя.	38
7. Лапша съ грибами	—
8. Какъ дѣлать лапшу и тѣсто для ушковъ и варениковъ.	39
9. Разсольникъ или супъ съ огурцами	—
10. Супъ изъ брюквы	40
11. Супъ изъ брюквы простой	—
12. Супъ гороховый.	—
13. Супъ гороховый другимъ способомъ	41
14. Супъ изъ гороховыхъ стручковъ	—
15. Супъ картофельный	42
16. Супъ картофельный другимъ способомъ	—
17. Супъ овсяный	43
18. Супъ шотландскій	—

	Стр.
19. Супъ ячменный	43
20. Щи изъ кислой капусты	44
21. Щи изъ свѣжей капусты	—
22. Щи лѣнныя	45
23. Ушки съ грибами и рисомъ	—

Отдѣлъ II. Вторыя кушанья: овощи, картофель, наши, грибы, соусы и т. д.

24. Брюква	46
25. Бураки жареныя	47
26. Вареники съ кислой капустой	—
27. Винегретъ	48
28. Голубцы съ рисомъ или пшеномъ	49
29. Грибы бѣлые и другіе	50
30. Капуста вареная	—
31. Капуста бѣлая	—
32. Капуста кислая	51
33. Кочанъ, начиненный рисомъ съ грибами, подъ краснымъ соусомъ	—
34. Картофель вареный	52
35. Картофель съ грибами	—
36. Картофель жареный	—
37. Картофель, жареный съ лукомъ	—
38. Картофельныя котлеты	53
39. Картофель начиненный	—
40. Картофель печеный	54
41. Каша гречневая крутая	—
42. Каша пшеница крутая	—
43. Морковь	—
44. Морковь съ зеленымъ горошкомъ	55
45. Ризъ съ соусомъ изъ томатовъ	—
46. Рисовыя котлеты	56
47. Рѣпа жареная	—
48. Рѣпа или брюква съ гречневою кашей	—
49. Салатъ изъ свеклы	57
50. Солянка изъ кислой капусты	—

	Стр.
51. Соусъ бѣлый основной	57
52. Соусъ красный	58
53. Соусъ изъ картофеля съ грибами	59
54. Соусъ изъ зеленого горошка съ морковью и съ греч- ками	—
55. Соусъ изъ кислой капусты	60
56. Соусъ изъ макаронъ съ грибами	61
57. Соусъ изъ разныхъ кореньевъ	—
58. Соусъ грибной съ рисомъ	62
59. Тыква жареная	—
60. Фасоль отварная	63

Отдѣлъ III. Третьи кушанья: блины, вареники, кисели, оладьи, пироги и т. д.

61. Блины	—
62. Блины изъ одной гречневой муки	64
63. Блинчики съ рисомъ	—
64. Блинчики съ яблоками	65
65. Вареники съ макомъ	—
66. Вареники другіе	66
67. Взваръ или компотъ	—
68. Вишни съ гречками изъ булки	67
69. Кисель изъ сухихъ яблоковъ и грушъ	—
70. Кисели изъ разныхъ свѣжихъ плодовъ и ягодъ	68
71. Кисель застуженный	—
72. Кисель изъ кваса	69
73. Коржи съ макомъ	—
74. Маковое молоко	—
75. Оладьи	70
76. Пирогъ изъ кислаго тѣста съ вареньемъ или яблоками	71
77. Пироги съ разной начинкой	72
78. Начинка для пироговъ	73
79. Ржаныя лепешки и пироги съ горохомъ	74
80. Рисъ съ жидкимъ киселемъ	75
81. Струцели съ макомъ, съ яблоками или съ какимъ-ни- будь густымъ вареньемъ	—

**Отдѣлъ IV. Запасы: огурцы, капуста, бураки, яблоки и
т. д., хлѣбъ и напитки.**

82. О деревянной посудѣ	76
83. Какъ солить огурцы	77
84. Какъ готовить капусту шинкованную и рубленую и вообще какъ сохранять ее	79
85. Какъ квасить бураки или свеклу	81
86. Какъ готовить сухіе кислые бураки	82
87. Какъ мочить яблоки и груши	83
88. Какъ готовить сухіе томаты	84
89. Томаты въ водѣ	85
90. Томаты въ бутылкахъ	—
91. Какъ сушить зеленый горохъ	86
92. Какъ сохранять укропъ на зиму	—
93. Какъ сохранять шпинатъ, щавель и ботвинью	87
94. Какъ готовить и сохранять сухіе грибы	—
95. Хлѣбъ вегетарианскій пшеничный	88
96. Хлѣбъ вегетарианскій ржаной	90
97. Хлѣбъ ржаной кислый	—
98. Квасъ изъ лѣсныхъ яблоковъ и грушъ	92
99. Овсяпка (питье)	93
100. Огрубной отваръ для больныхъ	94
101. Огрубной кисель	—
<i>Приложеніе</i> ,	96



